

Selecciones

ABRIL 2026

READER'S DIGEST

SALVAR VIDAS CON LA IA

PÁGINA 34

ESTRÉS

Técnicas para relajarnos y bajar el ritmo

PÁGINA 48

CRÍMENES

La detective del polen

PÁGINA 42

CHINA

Vivir en pareja en la carretera

PÁGINA 66

¿El estrés y la tensión acumulada afectan a su trabajo, su descanso o su vida?

MASAJEADOR
THERAPY PRO

DR-HO'S

¡Nada como un buen masaje en casa!

Con **Therapy Pro**, diseñado por el prestigioso **Dr. Ho**, podrá **relajar los músculos del cuello y los hombros**, incrementando el bienestar ¡y mejorando su calidad de vida!



✓ *Relaja cuello y hombros*

✓ *Alivia la tensión muscular*

✓ *Eficaz y agradable*

✓ *Favorece el descanso*

✓ *Calma el estrés*



¡GRATIS! 4 Electrodo Relajantes Autoadhesivos ¡También para tonificar la musculatura!



Brazos



Espalda, rodillas, piernas



- 5 Intensidades
- Temporizador: sesiones de 10/20/40 min.

El **Sistema Therapy Pro** incluye:

- Dispositivo Multimasaje
- Gel conductor
- 4 Electrodo autoadhesivos (2 pequeños y 2 grandes)
- GUÍA DE USO **¡GRATIS!**
- UNA PRÁCTICA BOLSA DE VIAJE **¡GRATIS!**

Aproveche **AHORA** la **SUPER OFERTA**

¡40% Descuento!

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
 - ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
 - ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
 - ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
 - ✓ 40% de DESCUENTO:
Antes ~~462€~~ Ahora sólo 277,20€
28 mensualidades de sólo 9,90 € sin intereses
- Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY16

QUERIDOS LECTORES

Al servicio de la ciencia

YA ESTÁ aquí abril con sus polinizaciones y alergias, como debe ser después de un invierno lluvioso. Y con él, una curiosa entrevista a una bióloga austriaca que sigue la pista de delincuentes gracias a las huellas que deja el polen. Esta palinóloga —experta en el estudio del polen y las esporas, vivos o fósiles—, cuenta cómo puso su conocimiento al servicio de la policía para resolver casos criminales en lo que se conoce como “palinología forense”. Casi un argumento de serie de televisión. No te pierdas “La detective del polen”, en la página 42.

En portada hablamos de la cara positiva de la inteligencia artificial, esa tecnología que despierta pasiones encontradas. El caso es revelador: un hombre logró salvar su vida gracias a que la IA

ayudó a identificar una combinación de fármacos que finalmente pudieron tratar su rara afección médica. La tecnología, bien aplicada, puede servir a la ciencia y cambiar vidas. Léelo en la página 34.

En este número también encontrarás técnicas para reducir el estrés en un mundo que no para (página 48), ya sea con ejercicio, la respiración o movimientos repetitivos.

Viajamos también hasta la lejana Uganda, en la página 58, donde una escuela móvil está enseñando a cultivar a jóvenes que, con esfuerzo y formación, construyen su propio futuro, o acompañamos a una pareja en China, que conjuga vida familiar y trabajo a bordo de un camión de transporte (“En pareja sobre el asfalto”, página 66).

Y todo sin movernos del sofá.
¡Feliz lectura y feliz mes de abril! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

CÓMO LA IA SALVA VIDAS

Nuevos usos para fármacos ya existentes frente a enfermedades raras gracias a la IA.

42

CIENCIA

La detective del polen

Una palinóloga que sigue la pista a criminales gracias al polen.

48

SALUD

Cómo reducir el estrés

Técnicas de los expertos para reducir el ruido mental.

54

SONRÍE

Progresos que empeoran la vida

Solo porque algo se pueda fabricar, no debería hacerse.

58

INSPIRACIÓN

Donde crece la esperanza

Escuelas agrícolas móviles para dar un futuro a Uganda.

66

ACTUALIDAD

En pareja sobre el asfalto

Camioneros en China que viajan con su familia.

74

FOTOGRAFÍA

¿Qué crece ahí?

Plantas como alimento y belleza para la vista.

80

¡Hazlo tú mismo!

Desde acabar con una plaga de hormigas hasta desatascar un desagüe.

88

TEST

Motivos para celebrar

Fiestas con motivo.

CUBIERTA:

© GENERADA CON IA/CHATGPT/
NICOLE SCHULZ

92

SOLIDARIDAD

Belleza itinerante

Embellecer la vida de las mujeres de la calle.

96

VIAJES

Lleno de vida

El Cementerio Central de Viena es todo un atractivo turístico.

104

LECTURA EXTRA

El desastre del Akron

La funesta historia de los dirigibles estadounidenses.



42

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Espárrago medicinal**

TODO LO BUENO

9 **Patitos virales**

HÉROES

10 **Rescate sobre el hielo**

14 **Termina esta frase**

La canción que mejor describe mi vida...

FOCO

30 **Kristen Stewart**

Salud

BIENESTAR
CUERPO & MENTE

17 **Enfermedades autoinmunes**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **Tacos**

13 COSAS

26 **Abril y el humor**

29 **Citas citables**



20

Humor

22

Gajes del oficio

57

La risa, remedio infalible

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

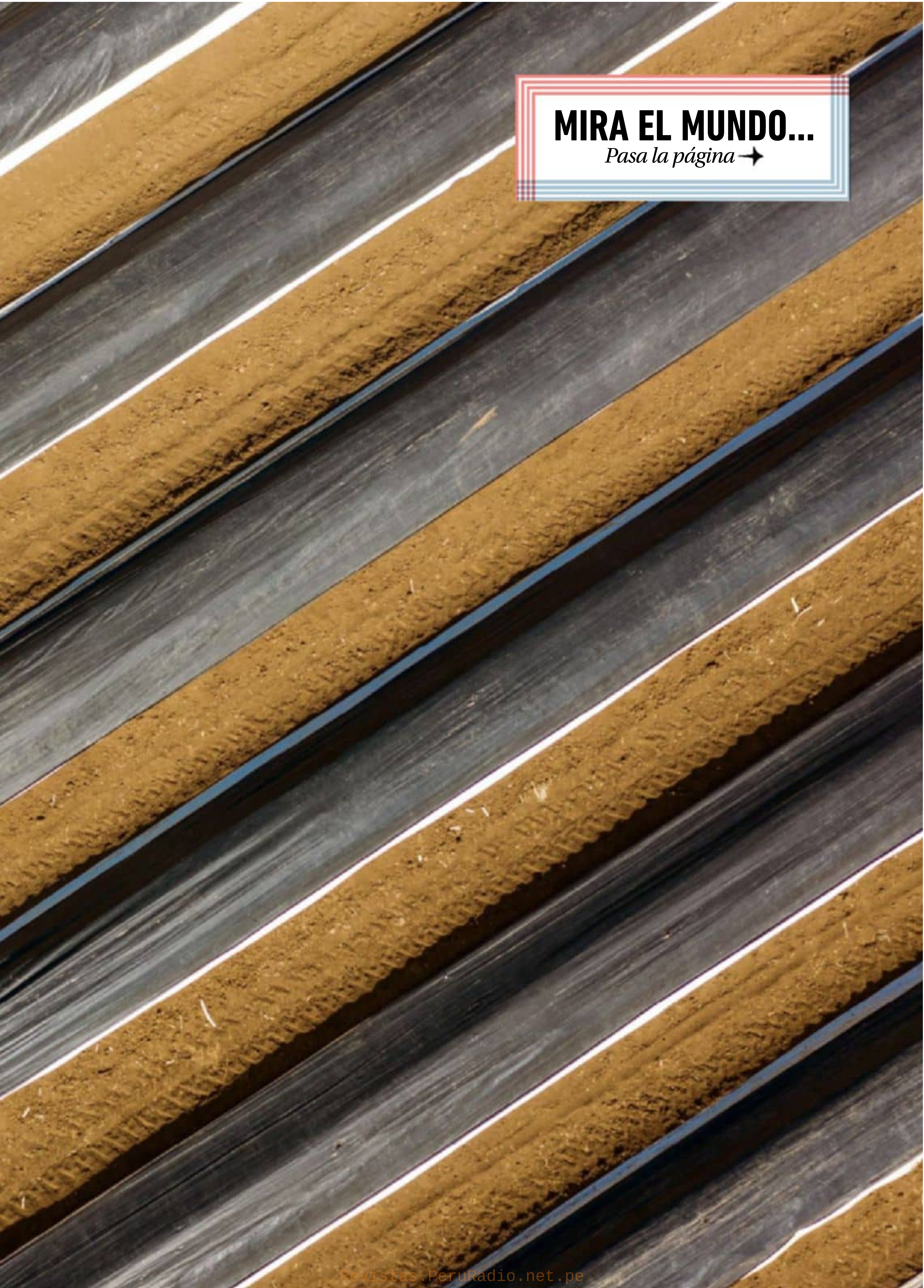
127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



48





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →





...DE OTRA MANERA

Hipócrates lo recomendaba como planta medicinal contra el dolor de muelas. Hoy en día, el espárrago es apreciado como verdura. Durante su temporada, de abril a junio, los *gourmets* pueden disfrutar del *Asparagus officinalis* recién cosechado. El placer tiene su precio, ya que el cultivo de esta noble planta perenne es trabajoso: la cosecha no comienza hasta el tercer año. Y también es relativamente cara. Los tallos de espárrago son frágiles y, por lo tanto, deben ser cosechados a mano de la tierra bajo la que crecen.

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

[@SeleccionesRd](https://twitter.com/SeleccionesRd)

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR



Patitos virales

DESDE EL CORAZÓN de Estados Unidos hasta los capós de los Jeep europeos, esta tendencia de dejar patitos de goma en el Jeep de otra persona, junto a una nota amable, ya es conocida como “Jeep ducking”. Mensajes como “Me encanta tu Jeep” o “¡Te han Duckeado!”, pretende robarle una sonrisa a alguien que comparte la misma pasión por estos vehículos. Los que comparten carretera pueden mostrar también esta tendencia viral, ya que los conductores colocan con orgullo sus patitos en fila en el salpicadero. “Es solo un acto de bondad al azar”, dijo un conductor a CBS News Pittsburgh. “El día es mejor cuando sales y te encuentras un patito”. 🦆

TMB STUDIO

HÉROES

Sami Hamilo se arriesgó en su bicicleta para salvar a un hombre a punto de morir

Rescate sobre un fino hielo

Minna Hiidensaari

Sami Hamilo es un apasionado del ciclismo, que practica todo el año, incluso en invierno sobre el helado mar Báltico. En esa época del año, en Finlandia no es raro ver a los locales caminando, esquiando y montando en bici sobre el hielo. Así fue una nublada tarde de domingo de enero de 2024 cerca de Pori, una pequeña ciudad a unos 250 kilómetros al noroeste de Helsinki. Este padre de dos hijos de 43 años, que trabaja para una empresa de envasado de alimentos, estaba deseando salir un par de horas con su bicicleta con gruesos neumáticos con clavos.

Cuando la rueda trasera de Hamilo rompió ligeramente el hielo poco después de salir de la orilla con cinco grados bajo cero, recordó que, el día anterior, otro ciclista le había dicho dónde había un tramo de hielo seguro a un kilómetro de distancia. Mientras pedaleaba paralelo a la orilla, miró hacia el mar, donde el hielo parecía infinito. Fue entonces cuando vio un punto en la superficie, a unos dos kilómetros de distancia. Podría ser un pigargo europeo, pensó.

Podía haberlo ignorado y seguido su camino. Sin embargo, su instinto le decía que se dirigiera hacia ese lugar. Cuando se acercó, vio varios metros de hielo roto y, luego, en el agua abierta, un casco naranja y blanco. Inme-



Sami Hamilo, quien salvó la vida de un ciclista, fotografiado en la playa de Pori, en diciembre de 2025.

diatamente supo quién era: ¡Jari Wiksten! Era uno de sus compañeros de ciclismo y un conocido organizador de eventos ciclistas. Su bicicleta no se veía por ninguna parte.

Hamilo sacó inmediatamente su teléfono móvil y marcó el número de emergencias. Luego dejó su bicicleta sobre el hielo y se acercó con cuidado hasta el hombre de 70 años. Vio a Wiksten completamente sumergido: solo se le veía la cabeza, protegida por el casco. No se movía mucho, pero estaba consciente y parecía tranquilo. ¿Cómo era posible que siguiera vivo?

estaban en camino, pero los minutos pasaban y no tenía ni idea de cuánto tiempo podría Wiksten sobrevivir. Lo único que podía hacer era hablarle continuamente para ayudarlo a mantenerse consciente. «Viene un equipo de rescate», le aseguró.

No tuvo que esperar mucho: afortunadamente, una unidad de rescate marítimo que había estado entrenando con su aerodeslizador a solo 25 kilómetros de distancia recibió la llamada y las coordenadas, y pronto llegó al lugar. Dos bomberos se tumbaron sobre el hielo y, juntos, sacaron a Wiksten del agua y lo

EL HOMBRE ESTABA SUMERGIDO EN EL AGUA HELADA. SOLO SE LE VEÍA LA CABEZA Y APENAS SE MOVÍA.

Luego se puso en marcha. «¡Jari, intenta acercarte a mí! ¡Ven al borde del hielo!», le gritó mientras se tumbaba boca abajo y se arrastraba hacia el borde del hielo. Aunque Wiksten parecía incapaz de hablar, pareció entender a Hamilo, porque empezó a moverse despacio hacia él, con la cabeza por encima del agua helada.

Cuando llegó al borde, Hamilo extendió la mano y agarró sus manos enguantadas. Pero la ropa mojada lo hacía demasiado pesado para sacarlo, a pesar de los muchos intentos. Las zapatillas de ciclismo de Hamilo, duras y con suela lisa, no ayudaban; no conseguía agarrarse al hielo. Se sentía solo y desesperado. ¿Qué voy a hacer? Supuso que los equipos de rescate

subieron al aerodeslizador. Lo llevaron rápidamente a la costa, donde un helicóptero médico lo esperaba para trasladarlo al hospital. A continuación, el equipo de rescate volvió rápidamente a por Hamilo, lo subió junto a su bicicleta al aerodeslizador y lo llevó a una ambulancia que lo esperaba en la costa.

Más tarde comentaron lo excepcionalmente tranquilo que se había mantenido Hamilo a pesar de la situación. «¿Por qué no siento frío?», le preguntó Hamilo al paramédico. «Ni siquiera tengo las manos frías, y eso que tengo los guantes empapados». El paramédico le respondió: «Pronto lo sentirás». Y así fue: al poco rato empezó a temblar mientras su cuerpo se recuperaba del estrés de lo sucedido.

Sami Hamilo sabe que las cosas podrían haber terminado muy mal.

Después, Hamilo se enteró de que el corazón de Wiksten se había detenido en el helicóptero de camino al hospital, pero lo reanimaron. Wiksten había estado en el agua unos 45 minutos; su temperatura corporal bajó a 23 grados centígrados en el agua helada. Tardó un par de semanas en recuperarse por completo en el hospital. Cuando lo hizo, volvió a casa andando desde el hospital. Los médicos se sorprendieron por su completa recuperación, y Wiksten especuló más tarde que esperar en el agua, en lugar de permanecer expuesto al frío sobre el hielo, pudo haberle ayudado a sobrevivir a la hipotermia. También afirmó que, si no hubiera sido un ciclista tan activo, probablemente habría muerto.

Hamilo sigue practicando ciclismo sobre hielo, pero ahora lleva crampones con grandes puntas en los zapatos, punzones para el hielo y guarda su móvil y ropa seca en una bolsa impermeable.

La primera vez que se vieron después del incidente fue cuando les entrevistó el periódico local. «Nos dimos un abrazo», dice Hamilo con una sonrisa. «Fue un momento emotivo. Jari me dio las gracias y me invitó a cenar a un restaurante. Me sentí honrado, feliz de que estuviera bien. Desde entonces hemos pasado tiempo juntos, en bicicleta y haciendo otras cosas».



Han visitado también la unidad de rescate marítimo. Además de disfrutar de café y pasteles, examinaron el equipo utilizado en su rescate, donde observaron que el pedal de la bicicleta de Hamilo había dejado una marca.

Hamilo se siente muy agradecido por haber podido ayudar a Wiksten, hoy un buen amigo. «Pienso en ello cada vez que salgo al hielo», afirma, porque las cosas podían haber salido mal. «Pero esta vez, todo salió bien». 🧊

El 27 de octubre de 2025, el presidente de Finlandia, Alexander Stubb, concedió a Sami Hamilo una medalla por salvar vidas.

TERMINA ESTA FRASE

La canción que mejor describe mi vida es...

CANADÁ

Antes era «My Generation» de The Who. Ahora es «Old Man» de Neil Young.

STEVE

BÉLGICA

«Audrey». Así es como descubrí el saxofón de Paul Desmond.

ANDRÉ HILGERT

MÉXICO

«Fabricando fantasías», de Tito Nieves. Describe cómo me sentí después de perder a mi hijo. Me hace llorar, pero me reconforta.

YESSANIA LOMELI

FRANCIA

«Shake It Baby», de John Lee Hooker. Marca el ritmo de mi vida.

BERNARD GOINVIC

CHILE

«Gracias a la vida», de Violeta Parra.

NOEMÍ MONTECINOS

PORTUGAL

«The sound of silence», de Simon and Garfunkel. Me veo reflejado en la letra en una etapa muy complicada de mi vida.

ANA MORAIRA CASTRO

(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX

FINLANDIA

«We Are The Champions», de Queen, porque nos necesitamos unos a otros.

PIRJO KOKKONEN

PAÍSES BAJOS

«You never walk alone», de la comedia musical *Carousel*, porque juntos nos llevamos mejor.

MARIA MENTING

ALEMANIA

«My Way», de Frank Sinatra. Solo puedes ser feliz cuando sigues tu propio camino.

HENNING

AUSTRIA

«Stan Smith», de Alchemist & Coco, porque el estribillo empieza así: «Siento como si estuviera viviendo en una rave».

JAY

ESPAÑA

«Mediterráneo», de Joan Manuel Serrat. Era la favorita de mi madre.

ROSA BARRIO

SUIZA

«Here Comes the Sun», de los Beatles, porque el sol es bueno para mi espíritu.

DOMINIQUE

AUSTRALIA

«Don't Let Me Be Misunderstood», de Nina Simone, porque... se explica por sí sola.

ALISON FRASER

CARTAS

Crónica del mal cliente

El autor (febrero) da en el clavo. Probablemente porque nadie les está supervisando mientras hacen su trabajo. Como jardinero, puedo confirmar que eso es precisamente lo peor para los comerciantes.

¡Me gustaría decir a los clientes que nos dejen tranquilos si quieren que el trabajo salga bien!

—ULLRICH HERZAU, *Alemania*

Ahorrar dinero

Acabo de leer el número de enero de 2026 «Cómo ahorrar energía y dinero». Me encantan sus consejos prácticos, como que no es necesario precalentar el horno y que llenar la nevera reduce el consumo de energía.

—SOPHIE PENHOAT,
Francia

Venenosa belleza

Vuestro reportaje de febrero titulado «Bellas y mortales» fue especialmente interesante y, sobre todo, preventivo, dado lo poco que aún se sabe sobre la toxicidad de las plantas hoy en día. Por

ejemplo, el lirio de los valles, cuyo aroma y hermosas campanillas son tan tentadoras para que los niños pequeños se las lleven a la boca, contiene moléculas cardiotónicas que son muy tóxicas para el corazón y pueden incluso ser mortales. Es muy curioso que aún se mantenga la tradición ancestral de regalar una ramita de lirio el 1 de mayo como amuleto de la buena suerte. Las patatas también contienen una sustancia tóxica, la solanina, que se forma cuando el vegetal se pone verde o brota. También fue bueno destacar este peligro, como lo hizo el reportaje.

—EVELYNE JOLLAIN, *Francia*



Cuando el cuerpo se ataca a sí mismo

El misterio de las enfermedades autoinmunes

—
Patricia Varacallo

HEIDI HUGHES, ESTADOUNIDENSE de Florida, tenía 34 años cuando notó que sus dedos estaban rígidos. Al principio pensó que solo se debía a una mala posición, o tal vez al síndrome del túnel carpiano por pasar muchas horas con el ordenador. Pero la rigidez continuó y sus dedos comenzaron a dolerle y a hincharse. Al final, le costaba incluso abrir un bote de mermelada, y sentía un dolor agudo en las muñecas.

Albert Stowell tenía más de 60 años cuando comenzó a tener dificultad

para hablar, visión doble, episodios de ahogo y debilidad muscular. Ganadero en Texas, le costaba hacer su trabajo.

Chelsea H., de Florida, estaba el instituto cuando comenzó a sentirse hinchada e incómoda después de comer pizza o pasta. Cuando empezó a trabajar en marketing, la hinchazón se hizo dolorosa y frecuente. Estaba siempre agotada y sin energía para trabajar.

Cada una de estas personas visitó a un médico tras otro y se sometió a varias pruebas antes de tener un diagnóstico. Heidi descubrió que tenía artritis reumatoide, enfermedad en la que el sistema inmunológico ataca el revestimiento de las articulaciones. Albert tiene miastenia gravis, que se produce cuando los anticuerpos del sistema inmunológico interfieren en la comunicación entre los nervios y los músculos, lo que provoca una debilidad muscular que empeora con la actividad. Y Chelsea padece la enfermedad celíaca, en la que el consumo de gluten, proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno, provoca un ataque inmunológico al revestimiento del intestino delgado, lo que provoca hinchazón, diarrea, dolor abdominal y fatiga.

Todas son enfermedades autoinmunes. Se producen cuando el sistema inmunológico, que se supone que debe defender al organismo de las enfermedades, lo ataca por error. Aunque se desconoce la causa exacta, existen diferentes teorías sobre por qué ocurre, entre ellas la genética, las hormonas, el

estrés físico, las lesiones u otras enfermedades.

Según la Clínica Cleveland, existen más de 100 tipos de enfermedades autoinmunes. Aunque afectan a diferentes órganos y tejidos, todas provocan una inflamación crónica debido a una respuesta inmunológica errónea. Y aunque los primeros síntomas de las enfermedades autoinmunes pueden ser sutiles, si no se controlan, la inflamación crónica puede acabar causando daños irreparables.

Este «fallo» del organismo es sorprendentemente común. En España, según datos de la Sociedad Española de Reumatología, un 4% de la población padece alguna enfermedad autoinmune sistémica, afectando a cerca de un millón de personas.

Muchas personas pueden estar sin diagnosticar o con un diagnóstico erróneo durante años. El 75% son mujeres, y los investigadores afirman que probablemente se deba a una combinación de factores hormonales y genéticos: el estrógeno potencia la respuesta inmunitaria y el cromosoma X contiene más genes relacionados con el sistema inmunitario que el cromosoma Y.

Los expertos sospechan que el aumento de enfermedades autoinmunes está relacionado con una combinación de factores ambientales, como la contaminación y los productos químicos, los cambios en la microbiota intestinal, las infecciones virales y factores relacionados con el estilo de vida, como el estrés, la dieta y el sueño.



Otras enfermedades autoinmunes comunes son la tiroiditis de Hashimoto, el síndrome de Sjögren, la psoriasis, el lupus, la diabetes tipo 1, la esclerosis múltiple, el vitíligo, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, la enfermedad de Graves y la alopecia areata. El tratamiento varía en función de los órganos o tejidos afectados y, por ahora, solo hay estrategias preventivas limitadas para las personas de alto riesgo.

La terapia se centra generalmente en controlar los síntomas y limitar el daño, a menudo con una combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida, como la dieta, el control del estrés, la fisioterapia y el ejercicio.

Hay una variedad de medicamentos que actúan suprimiendo todo el sistema inmunológico, lo que hace que quienes los toman sean vulnerables a infecciones y otras enfermedades. Sin embargo, las terapias biológicas más recientes, tratamientos elaborados a

partir de células vivas, son capaces de actuar sobre partes específicas del sistema inmunológico, lo que proporciona a los pacientes menos efectos secundarios y un mejor control de sus síntomas. En algunos casos, se pueden dar infusiones de anticuerpos de plasma donado o, en casos graves, someterse a un trasplante de médula ósea. Los científicos también están estudiando la terapia con células CAR-T, en la que se reprograman las células T del sistema inmunológico para eliminar las células B, que causan muchas enfermedades autoinmunes.

HEIDI, CHELSEA Y ALBERT encontraron formas de controlar su enfermedad. Heidi con un medicamento biológico llamado adalimumab, fisioterapia y una dieta antiinflamatoria. Chelsea sigue una dieta estrictamente libre de gluten y toma un multivitamínico diario para asegurarse de que su cuerpo obtiene los nutrientes que necesita. Aunque echa de menos algunos alimentos, también dice que prefiere cómo se encuentra ahora.

Albert tardó un año y medio hasta que le diagnosticaran miastenia *gravis*, y los primeros tratamientos no le funcionaron. En 2020, entró en un ensayo clínico con zilucoplan, un medicamento que actúa sobre una parte específica del sistema inmunológico que afecta a sus síntomas, y fue como ver la luz al final de un túnel. Hoy, dice, sus síntomas están bajo control y puede volver a disfrutar y trabajar. 💎

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Molly Jasinski

CEPÍLLATE

Un nuevo estudio de la Universidad de Nueva York, calificado como «el estudio más amplio y el análisis más detallado de su tipo», descubrió que ciertos microbios de la boca estaban relacionados con un riesgo considerablemente mayor de sufrir cáncer de páncreas. Tras analizar muestras de saliva de más de 120.000 adultos y realizar un seguimiento de su salud durante casi una década, el equipo comparó los resultados de 445 participantes a los que se les había diagnosticado cáncer de páncreas con los de otros 445 que no lo padecían. Un total de 27 bacterias y hongos orales, algunos relacionados con enfermedades de las encías, se asociaron con un riesgo 3,5 veces mayor de padecer cáncer de páncreas. También identificó un tipo de levadura cándida que se encuentra en la boca y en los tumores pancreáticos. Los autores afirman que una buena higiene bucal podría protegerte también del cáncer.



Canas positivas

En lugar de quejarte de las canas, piensa que podrían ser la defensa innata del cuerpo contra el melanoma, el tipo más peligroso de cáncer de piel. Científicos de la Universidad de Tokio examinaron las células madre responsables del color del pelo y la piel. Descubrieron que cuando estas células madre sufren un tipo de daño en el ADN, se eliminan del cuerpo en lugar de seguir dividiéndose. Esto hace que el cabello se vuelva gris. Por el contrario, las sustancias químicas cancerígenas pueden bloquear esta respuesta protectora del envejecimiento, manteniendo las células en modo de autorrenovación y abriendo la puerta a la posible formación de cáncer.

Hablar de ello

Una encuesta del sistema de salud Orlando Health reveló que el 38% de los hombres dijeron que preferirían

TMB STUDIO. INVESTIGACIÓN: LAUREN GRAY

estar en un atasco, o incluso que su equipo perdiera, antes que hablar con el médico sobre su próstata. Los expertos afirman que hasta un 60% de los hombres sufren un agrandamiento de la próstata y problemas asociados con la micción a los 60 años, y un 80% a los 80 años. Pero los urólogos afirman que hay soluciones sencillas y eficaces para ello, por lo que vale la pena hablar con el médico.

Peso protector

El exceso de peso suele estar asociado a problemas de salud, como problemas cardíacos, artritis, diabetes o trastornos del estado de ánimo. Sin

embargo, en un estudio publicado en la revista *Journal of the American Medical Association*, se descubrió que el sobrepeso ofrecía mejores resultados después de una operación en personas mayores. En un estudio con 414 adultos de 65 años o más, investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles descubrieron que aquellos clasificados como con sobrepeso u obesidad tenían menos complicaciones después de una operación importante, con una tasa de mortalidad después de 30 días de menos del 1%. Los problemas posquirúrgicos aumentaron entre personas con obesidad grave (con un IMC de 40 o más), hasta el 21%.

¡Más mango, por favor!

Un estudio de la Universidad de California, Davis, descubrió que dos porciones de mango al día pueden ayudar a las mujeres posmenopáusicas a mantener el corazón sano, ya que reducen la presión arterial y los niveles de colesterol. En el estudio participaron 24 mujeres de entre 50 y 70 años con sobrepeso u obesidad. Durante dos semanas, las mujeres comieron aproximadamente 1,5 tazas de mango al día. Aproximadamente dos horas después de comer el mango, la presión arterial sistólica de las mujeres descendió unos 6 puntos. Al final del estudio, las participantes habían reducido sus niveles de colesterol total y colesterol LDL («malo») en unos 13 puntos. 💎



GAJES DEL oficio



“Puedo bajar mi tarifa por hora para ustedes,
pero entonces tendré que hablar muy, muy despacio”.

Un bombero habló con la clase de primer curso donde mi cuñada era profesora sobre la seguridad antiincendios. Como introducción al concepto de “para, tírate al suelo y rueda”, preguntó a los niños:
—¿Qué haríais si vuestra ropa se incendiara?

Un niño pequeño respondió:
—No me la pondría.
—A. S., *EEUU*

La enfermera que me hizo la revisión previa a la colonoscopia me aconsejó:
—Te van a poner anestesia, así que durante el resto del día no

conduzcas, no bebas alcohol ni firmes ningún documento legal. Tras una breve pausa, añadió:

—Y probablemente deberías mantenerte alejada de las redes sociales, las aplicaciones de citas y Amazon.

—SANDRA SQUIRE,
EEUU

ILUSTRACIÓN: BOB ECKSTEIN



COCINA

La fiesta del taco

Símbolo de México, el taco hoy se consume en medio mundo recreando rellenos diversos

Mercedes Domínguez

UNA TORTILLA de maíz o trigo doblada por la mitad y rellena de sabrosos ingredientes. Eso es, en esencia, un taco. Parecido a sus primos, la fajita y el burrito, pero con diferencias en cuanto a tamaño (más pequeño), forma (solo va doblado) y presentación. La clave del éxito reside en su sencillez y versatilidad, al integrar ingredientes variados.

PRINCIPALES TIPOS DE TACOS MEXICANOS

TACO	INGREDIENTES	PROCEDENCIA
AL PASTOR	Carne de cerdo marinada (en orégano, ajo en polvo, comino, achiote, vinagre, cayena, zumo de piña, sal y pimienta) y asada con piña. Se corta en tiras y se sirve con salsa, cebolla y cilantro.	Ciudad de México.
DE CARNITAS	Carne de cerdo frita en manteca con ajo, naranja, refresco de cola, comino, pimienta negra y hierbas (orégano, tomillo y laurel). Servir con aguacate, cebolla, lima y cilantro.	Michoacán.
DE BARBACOA	Carne (de cordero, res o cabrito) cocida durante 4 horas y servida sola bien desmenuzada con cebolla picada, cilantro y zumo de limón. Tradicionalmente se cocía en hornos bajo la tierra.	Hidalgo. Origen prehispánico.
DE SUADERO	Carne de res (corte suadero) guisada en su propia grasa, dorada en plancha y cortada en trocitos. Acompañar con salsa roja.	Ciudad de México.
DE CANASTA	Tacos al vapor, rellenos de frijoles, patata o chicharrón.	Tlaxcala.
DE COCHINITA PIBIL	Cerdo adobado (con especias, ajo, achiote y laurel) asado al papillote durante horas. Se sirve desmenuzado con cebolla encurtida, zumo de lima, sal y salsa verde.	Yucatán.
GOBERNADOR	Rellenos de camarones (gambas y langostinos) con queso, chile, tomates y cebolla.	Sinaloa.
VEGETARIANO	Relleno de nopales, setas, tofu, hongos, frijoles.	Todo México.
NOPAL	Hechos con un sofrito a base de ajo, cebolla, tomate y nopal (cactus mexicano), aderezado con cilantro.	Origen prehispánico.
DORADO O FLAUTA	Tortillas fritas que adquieren ese tono dorado. El relleno puede ser de pollo, ternera o patatas cocidas, servidas con queso fundente y salsa al gusto.	Todo México.
DE PESCADO O CAMARÓN	Pescado blanco o marisco frito en tempura y servido con col rallada y pico de gallo o mayonesa de chipotle.	Baja California, Ensenada.
DE BIRRIA DE RES	Carne de res macerada y guisada en un caldo especiado servida con cebolla, cilantro, limón y opcionalmente con queso.	Jalisco.



Consumido como aperitivo, entrante o comida principal, el taco conquistó ya a los primeros europeos que llegaron a América y los texanos desarrollaron su propia versión (Tex-Mex). En países como Noruega o Suecia le dedican un día de la semana (*tacofredag* o *Fredagsmys*).

Las primitivas tortillas que cocinaban los pueblos prehispánicos se rellenaban con insectos, vegetales, guisos variados y semillas. Su primera gran transformación —o fusión— se produjo tras la llegada de los españoles a América, quienes aportaron ingredientes novedosos como la carne (cerdo, pollo, res), la cebolla y otros condimentos. Así, la base de la alimentación de los pueblos mesoamericanos fue integrando sabores de otras tierras, y el consumo de estos “antojos” se popularizó, tanto en los hogares como en las celebraciones e incluso en las ofrendas. Las taquizas organizadas por Hernán Cortés están referenciadas bibliográficamente, pero

la historia del taco no había hecho más que empezar. Tras la Revolución mexicana, su consumo se popularizó y surgieron múltiples variedades regionales (hoy son más de cien las variedades registradas en todo el país).

A finales del siglo XIX, los tacos experimentaron una nueva fusión tras la llegada de inmigrantes libaneses, quienes aportaron sus *shawarmas* a la preparación del plato. Este fue el origen de los afamados *tacos al pastor*, que se vendían en puestos callejeros. La proximidad entre Texas y el México central y nortero favoreció el salto a Estados Unidos, país que se unió a la fiesta del taco, adoptándolo como hijo predilecto y versionando su propia elaboración (las fajitas).

Actualmente conviven versiones básicas, tradicionales, veganas, de fusión y sofisticadas. Se consumen en casa, en taquerías o en los restaurantes más exclusivos del mundo. Todas son igual de válidas y corroboran el éxito del taco. 🍋



Bromas de abril

*En varios países, el 1 de abril
se celebra el día de las bromas*

Ann-Katrin Fett

1 EL 1 DE abril no hay que creerse todo: los descubrimientos curiosos o las nuevas leyes que se anuncian en esta fecha suelen ser bromas. La tradición de gastar bromas este día está muy extendida: en Francia e Italia, por ejemplo, se pegan secretamente notas divertidas en la espalda. En el mundo anglosajón también se gastan bromas en abril, pero en Inglaterra solo hasta las doce del mediodía. En España y Latinoamérica, las bromas similares son habituales el

28 de diciembre, el Día de los Santos Inocentes.

2 LAS BROMAS del 1 de abril se inventaron en la India en 1845, al menos según afirmó la revista india *Storypick* el 1 de abril de 2017, engañando así a sus propios lectores. El origen no está claro. Una teoría apunta a Augsburgo: allí se iba a reformar el sistema monetario el 1 de abril de 1530, pero el «día de la moneda» se canceló a última hora. Los especu-

ladores que habían apostado por ese día perdieron su dinero y fueron objeto de burlas. Otra explicación apunta a una reforma del calendario en Francia: en 1564, el día de Año Nuevo se trasladó del 1 de abril al 1 de enero. Quienes seguían celebrándolo en abril eran llamados los «tontos de abril».

3 PARA MUCHAS CADENAS de televisión, emisoras de radio y periódicos, es una tradición publicar noticias falsas el 1 de abril. La broma de abril más antigua apareció en un periódico alemán en 1774: quien quisiera criar gallinas de colores debía pintar su entorno del color deseado, y el plumaje se adaptaría por sí solo.

4 DESDE ENTONCES, LOS medios de comunicación se superan unos a otros con bromas de abril. En 1957, la cadena británica BBC logró una que con el tiempo se convirtió en un clásico: en un documental de apariencia seria se informaba de una cosecha récord de espaguetis en Suiza. El invierno había sido inusualmente suave y, además, se había combatido con éxito la temida plaga del escarabajo del espagueti. En el documental se podía ver a mujeres del cantón suizo del Tesino recogiendo pasta de los árboles. Cientos de personas llamaron a la BBC para preguntar cómo se podía plantar un árbol de espaguetis.

5 EL 1 DE abril de 1980, la BBC se permitió una broma especialmente atrevida sobre el Big Ben de Londres en un programa de radio: el gran reloj de la torre iba a ser sustituido por una pantalla digital y, en consecuencia, el Big Ben pasaría a llamarse «Digital Dave». Muchos oyentes reaccionaron indignados.

6 EN NORUEGA TAMBIÉN hubo noticias curiosas el 1 de abril: el diario *Aftenposten* anunció el 1 de abril de 1950 que el monopolio estatal del vino había recibido un gran suministro de vino en barricas, pero que no había suficientes botellas para embotellarlo. Por lo tanto, el vino sobrante se vendería a un precio reducido: solo había que llevar los propios recipientes. La gente hizo cola con botellas y cubos delante de los puntos de venta estatales.

7 A PRINCIPIOS de la década de 1960, todavía no había llegado la televisión en color en Europa. La cadena sueca SVT presentó el 1 de abril de 1962 una solución sencilla: todo lo que se necesitaba era una media de nailon que se colocaba delante de la pantalla. La tela refractaba la luz y creaba «una sinfonía de colores». Miles de espectadores probaron el experimento de inmediato.

8 EN 1980, el Banco Nacional de Dinamarca emitió un nuevo billete de 20 coronas en el que

aparecían dos gorriones. Uno de ellos parecía tener solo una pata. Esto inspiró al periódico *Roskilde Tidende* a publicar una broma de abril: los billetes con un pájaro de una sola pata eran falsos. Sin embargo, era posible cambiarlos en la oficina de correos por billetes auténticos con gorriones de dos patas. La afluencia a las sucursales fue tan grande que los empleados tuvieron que reaccionar colgando carteles informativos.

9 EL 1 DE abril de 2014, el coro del King's College de Cambridge anunció en un vídeo que, debido a las nuevas normas, ya no era posible contratar a niños cantores. Sorprendentemente, los miembros más mayores del coro rechazaron la propuesta de someterse a una operación para aclarar la voz. Afortunadamente, había otra solución: en el vídeo, uno de los cantantes saca un gran globo lleno de helio, respira desde él y alcanza un tono extremadamente alto.

10 LOS PERROS Y los carteros no siempre son los mejores amigos. Para poner solución a este habitual problema en la entrega de los carteros, el *Deutsche Post* presentó el 1 de abril de 1998 una solución pragmática: en el futuro, 100.000 carteros recibirían «salchichas de servicio» para apaciguar a los perros agresivos.

11 EN 1998, la cadena de comida rápida Burger King gastó una broma a sus clientes estadounidenses: en un anuncio publicado en un periódico, anunciaba el lanzamiento de la «Whopper para zurdos». Los ingredientes eran idénticos a los de la hamburguesa convencional, pero estaban girados 180 grados para facilitar la comida a los zurdos. Se dice que miles de personas pidieron la nueva hamburguesa en el Burger King.

12 SIN EMBARGO, a veces las bromas del Día de los Inocentes salen mal: el 1 de abril de 2010, el periódico jordano *Al-Ghad* publicó en portada que unos ovnis habían aterrizado cerca de la ciudad de Jafr. Esto provocó el pánico en la región y el alcalde consideró la posibilidad de evacuar a los 13.000 habitantes. Más tarde, la redacción se disculpó públicamente por la broma que se les había ido de las manos.

13 LA ISLA de Sans Serif atraía con sus magníficas playas... pero resultó ser ficción. El 1 de abril de 1977, el periódico británico *The Guardian* publicó un suplemento de viajes sobre este paraíso en el océano Índico. Numerosos lectores acudieron a las agencias de viajes. Pero los conocedores del diseño gráfico se dieron cuenta rápido: el nombre de la isla, así como el nombre de su «capital», Bodoni, procedían del mundo de las tipografías. 🍷

CITAS CITABLES

El imperativo “sé positivo” no es inocente: es una violencia que culpabiliza al sufriente y convierte el dolor en una falla personal. La felicidad obligatoria es la nueva forma de opresión”.

BYUNG-CHUL HAN,
*FILÓSOFO SURCOREANO NACIDO EN 1959, EN EL LIBRO
“LA SOCIEDAD PALIATIVA”*

LO INTELIGENTE SERÍA MANTENER UN CORAZÓN ABIERTO AL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS, SIN DESESPERARSE ANTE LA MISERIA.

BARBARA BLEISCH,
FILÓSOFA, PERIODISTA Y ESCRITORA SUIZA NACIDA EN 1973

Bailar es la expresión vertical de un deseo horizontal.

SIMON CARMIGGELT,
ESCRITOR HOLANDÉS (1913-1987)

Una de las paradojas de la vida es que, aunque sabemos que no hay respuestas, seguimos buscándolas.

SUSANNA HAST,
ESCRITORA FINESA NACIDA EN 1981, EN LA REVISTA APU

En la Tierra hay animales y seres humanos. La palabra «ser» se aplica a ambas especies. Y los primeros merecen el respeto y la compasión de los segundos. Tienen una forma diferente de expresar su inteligencia o su sufrimiento, pero son tan legítimos como los segundos.

BRIGITTE BARDOT, *ACTRIZ, CANTANTE Y ACTIVISTA POR LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES (1934-2025), EN LE MONDE*





: © PICTURE ALLIANCE / EVAN AGOSTINI/INVISION/AP

Kristen Stewart habla sobre la vida como estrella de cine, sus retos personales y lo que realmente la hace feliz

“La libertad de hacer lo que quiero”

Rüdiger Sturm

COMO PROTAGONISTA DE la saga *Crepúsculo*, Kristen Stewart se convirtió en un verdadero ídolo. Sin embargo, la actriz de 35 años ha conseguido emanciparse por completo de la saga de vampiros, dándole incluso la espalda al cine comercial de Hollywood. Su creatividad y fuerte personalidad quedan patentes en su debut como directora de la película *La Cronología del Agua*, estrenada ya en cines.

READER'S DIGEST: *Tu debut como directora narra la historia de una joven que debe encontrarse a sí misma en circunstancias extremadamente difíciles. ¿Te sientes identificada con el personaje?*

KRISTEN STEWART: Cuando leí la novela de Lidia Yuknavitch hace varios años, me hizo darme cuenta de que no me encontraba en armonía conmigo misma. De niña y de adolescente, crecí en un entorno donde no podía ex-

presar libremente mis pensamientos u opiniones. Tuve que reprimir mis instintos. Solo con el tiempo aprendí a confiar en mí misma. Y, dado lo importante que fue este libro para mí, sentí que tenía que llevarlo a la gran pantalla como directora.

Comenzaste a actuar siendo muy joven. ¿Cómo surgió todo?

La primera vez que me puse delante de una cámara tenía nueve o diez años. Mis padres trabajaban en la película, así que pude acompañarlos al rodaje, y eso me encantaba. Además, me motivaba mucho tener un trabajo. A los 13 años rodé una película en la que interpretaba a una víctima de violación y esta experiencia me cautivó por completo. Fue entonces cuando descubrí mi verdadera pasión por esta profesión.

Has dicho que tuviste que aprender a confiar en ti misma. ¿Qué fue lo que te ayudó a ganar esa confianza?

Naces dentro de un determinado grupo social, pero al crecer te das cuenta de que puedes elegir de quién quieres rodearte. Así fue cómo encontré a personas que estaban en mí misma onda. Me ayudan a ampliar mi horizonte, aunque eso también signifique que, de vez en cuando, me pongan a prueba. Pero prefiero eso antes de estar rodeada de personas autosuficientes y que no se cuestionan nada en la vida.

¿Cómo te consideras a ti misma, por ejemplo, como directora debutante?

KRISTEN STEWART

Nació el 9 de abril de 1990 en Los Ángeles. Tras sus primeros papeles, causó sensación en 2002 en *La Habitación del Pánico*. Las cinco películas de la saga *Crepúsculo* (2008-2012) la convirtieron en una estrella mundial. Entre sus éxitos posteriores se encuentra, por ejemplo, *Blancanieves y la leyenda del cazador* (2012). Después se retiró temporalmente, para luego conseguir el César a la Mejor Actriz de Reparto por *Viaje a Sils Maria* (2014), el premio cinematográfico más importante de Francia. Por su papel como la princesa Diana en *Spencer*, fue nominada al Oscar a la Mejor Actriz en 2022. Se estrenó como directora en *La Cronología del Agua*, en el Festival de Cannes en 2025. Ese mismo año, Stewart se casó con la guionista Dylan Meyer.

Tengo un ego muy modesto. Eso significa que no trato a los demás con agresividad; si te impones a base de gritos, nadie te escucha. Pero también he tomado decisiones difíciles, incluso tuve que despedir a varios miembros de mi equipo porque la colaboración no funcionaba.

Te convertiste en una superestrella gracias a las saga de Crepúsculo. ¿Podías entender la obsesión de los fans?

Claro que sí. Antes, yo misma, también estaba completamente fascinada con las estrellas. Una vez vi a Natalie Portman pasar por un hotel y me quedé



Por su papel como la princesa Diana en *Spencer*, Stewart fue nominada al Oscar en 2022.

boquiabierta. ¡Realmente estaba atónita! Cuando empezó *Crepúsculo*, por ejemplo, tuve que acostumbrarme a que la gente se interesara por mi ropa. Antes simplemente me ponía lo que quería.

¿Y qué te pones ahora?

Me gusta la moda clásica y sencilla. Chanel, por ejemplo, es totalmente mi estilo. Pero eso no significa que me considere un icono de la moda.

La realidad es que eres una estrella.

¿Cómo lo gestionas hoy en día?

Me he dado cuenta de que no puedo vivir aislada completamente de todo. Ahora mi actitud es: no me escondo, soy honesta. Si alguien quiere fotografiarse conmigo en el supermercado, accedo. No me va a matar. Me protejo, pero también me doy la libertad de hacer lo que quiero. Y al ser transparente

sobre quién soy, doy ejemplo. Así puedo también ayudar a otras personas a sentirse menos indefensas y solas. Eso me hace muy feliz.

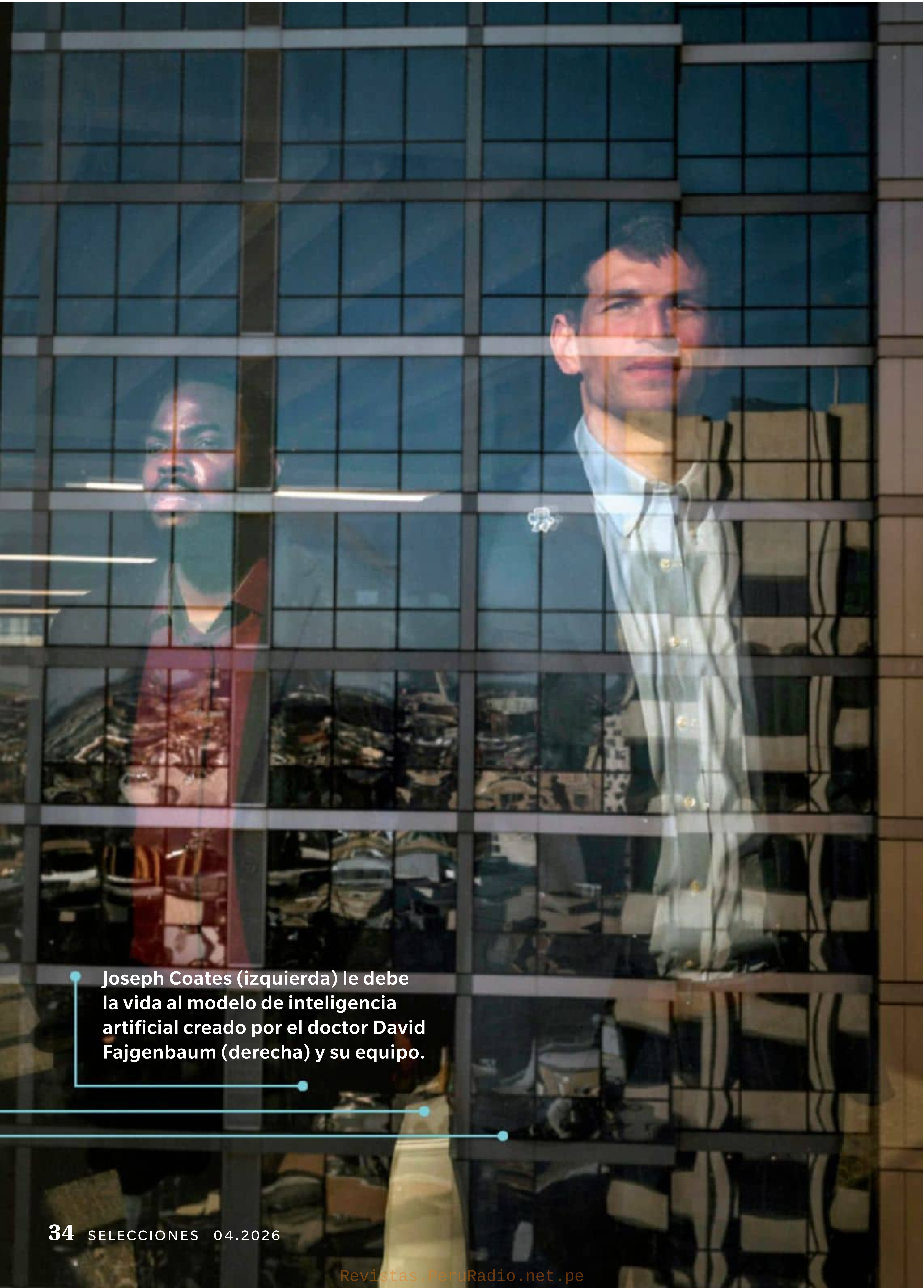
¿Qué otras cosas te hacen feliz?

El deporte. Me permite desahogarme y despejar la mente.

Rodaste algunas escenas en Europa.

¿Qué aprecias de este entorno?

En Europa encontré más libertad artística. Aquí hay personas realmente creativas, que no están obsesionadas con el dinero, sino que permanecen fieles a las historias que quieren contar. También hice aquí mi debut como directora. Pero, al final, no busco países, busco personas. Y las he encontrado. Sin el apoyo de quienes comparten mi visión —y eso incluye a mi esposa— no habría podido afrontar el desafío de mi película. 💎



Joseph Coates (izquierda) le debe la vida al modelo de inteligencia artificial creado por el doctor David Fajgenbaum (derecha) y su equipo.

Cómo la IA SALVA VIDAS

La inteligencia artificial puede encontrar nuevos usos para medicamentos existentes y ayudar a tratar enfermedades raras, incluida la que casi mata a Joseph

Kate Morgan

DE THE NEW YORK TIMES

HACE POCO MÁS de dos años, a Joseph Coates le dijeron que solo le quedaba por decidir si quería morir en casa o en el hospital.

Coates, entonces de 37 años, vivía en Washington (Estados Unidos), y casi no estaba consciente. Durante meses, había estado luchando contra una rara enfermedad sanguínea llamada síndrome POEMS, que le había dejado entumecimiento en las manos y los pies, el corazón agrandado y fallo renal. Cada pocos días, los médicos tenían que drenarle litros de líquido del abdomen. Estaba demasiado enfermo para recibir un trasplante de células madre, uno de los únicos tratamientos que podrían haberlo puesto en remisión.

“Me rendí —dice Coates—. Pensé que el final era inevitable”.

Pero su novia, Tara Theobald, no iba a darse por vencida. Envío un correo electrónico pidiendo ayuda al doctor David Fajgenbaum, investigador en inmunología de Filadelfia, a quien la pareja había conocido un año antes en un congreso sobre enfermedades raras.

A la mañana siguiente, Fajgenbaum sugirió una combinación de quimioterapia, inmunoterapia y esteroides que no se había probado como tratamiento para la enfermedad de Coates.

En una semana, Coates estaba respondiendo al tratamiento. En cuatro meses, estaba lo suficientemente sano como para someterse a un trasplante de células madre. Hoy está en remisión.

El régimen farmacológico que le salvó la vida no fue ideado por el médico u otras personas. Fue pro-

puesto por un modelo de inteligencia artificial.

En laboratorios de todo el mundo se está utilizando la IA para buscar entre los medicamentos existentes tratamientos que puedan funcionar para enfermedades raras. La reutilización de medicamentos, como se le denomina, no es nueva, pero el uso del aprendizaje automático está acelerando el proceso y podría ampliar las posibilidades de tratamiento para las personas con enfermedades raras y pocas opciones.

Gracias a las versiones de la tecnología desarrolladas por el equipo de Fajgenbaum en la Universidad de Pensilvania y en otros lugares, los medicamentos se están reutilizando rápidamente para tratar cánceres raros y agresivos, trastornos inflamatorios mortales y problemas neurológicos complejos. Y, a menudo, funcionan.

Los casos de éxito han llevado a los investigadores a preguntarse: ¿cuántas otras curas se esconden a plena vista?

Existe un “tesoro de medicamentos que podrían utilizarse para muchas otras enfermedades. Simplemente no teníamos una forma sistemática de verlo”, afirma Donald C. Lo, doctor en Filosofía y director científico de Remedi4All, un grupo dedicado a la reutilización de medicamentos. “En esencia, es estúpido no intentarlo, porque estos medicamentos ya están aprobados y se pueden comprar en la farmacia”.

Los Institutos Nacionales de Salud definen las enfermedades raras como aquellas que afectan a menos de

200.000 personas en los Estados Unidos. Sin embargo, existen miles de enfermedades raras que, en conjunto, afectan a cientos de millones de personas en todo el mundo.

Y, sin embargo, más del 90 por ciento de las enfermedades raras no tienen tratamientos aprobados, y las grandes farmacéuticas no dedican muchos recursos a intentar encontrarlos. Normalmente no se gana mucho dinero desarrollando un nuevo medicamento para un número reducido de pacientes, afirma Christine Colvis, doctora y directora de los programas de colaboración para el desarrollo de medicamentos del Centro Nacional para el Avance de las Ciencias Traslacionales.

Eso es lo que hace que la reutilización de medicamentos sea una alternativa tan atractiva para encontrar tratamientos para enfermedades raras, afirma Marinka Zitnik, doctora y profesora asociada de la Facultad de Medicina de Harvard, que estudia las aplicaciones de la informática en la investigación médica. El laboratorio de Zitnik en Harvard ha creado otro modelo de IA para reutilizar fármacos.

“Otras técnicas de descubrimiento en laboratorio ya han puesto de relieve la reutilización de medicamentos”, afirma Lo. “La IA solo da un empujón”.

Pistas en investigaciones antiguas

La reutilización es bastante común en los productos farmacéuticos. El minoxidil, desarrollado como medica-

mento para la presión arterial, se ha reutilizado para tratar la caída del pelo. La Viagra, desarrollada originalmente para tratar una afección cardíaca, se utiliza ahora como medicamento para la disfunción eréctil. El semaglutido, un medicamento para la diabetes, se ha

hecho famoso por su capacidad para ayudar a perder peso.

La primera vez que Fajgenbaum reutilizó un medicamento fue en un intento por salvar su propia vida. A los 25 años, mientras estudiaba medicina, le diagnosticaron un subtipo raro de un

La milagrosa historia del Dr. Fajgenbaum fue publicada en la edición de febrero de 2021 de Selecciones.



trastorno llamado enfermedad de Castleman, que le provocó una reacción del sistema inmunológico que lo llevó a la unidad de cuidados intensivos.

No existe una única forma de tratar la enfermedad de Castleman, y algunas personas no responden a ninguno de los tratamientos disponibles. Fajgenbaum era una de ellas. Entre hospitalizaciones y quimioterapia que lo ayudaban temporalmente, pasó semanas realizando análisis de sangre, estudiando literatura médica y probando tratamientos poco convencionales.

“Me di cuenta claramente de que no tenía mil millones de dólares ni diez años para crear un nuevo medicamento desde cero”, afirma.

El medicamento que le salvó la vida fue un genérico llamado sirolimus,

indicado para receptores de donaciones de riñón para prevenir el rechazo y que ha mantenido su enfermedad en remisión durante más de una década.

Fajgenbaum pasó a ser profesor en la Universidad de Pensilvania y comenzó a buscar otros medicamentos con usos desconocidos. Se dio cuenta de que las investigaciones existentes estaban llenas de pistas pasadas por alto sobre posibles vínculos con enfermedades que podían tratar, afirma. “Si solo aparecen en la literatura publicada, ¿no debería haber alguien buscándolos todo el día, todos los días?”

Su laboratorio obtuvo algunos éxitos iniciales, como el descubrimiento de que un nuevo medicamento contra el cáncer ayudaba a otro paciente con enfermedad de Castleman. Pero el pro-



La reutilización de medicamentos no es nueva, pero el aprendizaje automático la ha hecho mucho más rápida.



ceso era laborioso, ya que su equipo tenía que examinar “un medicamento y una enfermedad a la vez”, explica. Fajgenbaum decidió que tenía que acelerar el proyecto. En 2022, él y dos colegas crearon una organización sin ánimo de lucro llamada Every Cure, cuyo objetivo es utilizar el aprendizaje automático para comparar miles de medicamentos y enfermedades a la vez.

En las universidades de Penn State y Stanford, así como en laboratorios de todo el mundo, incluidos Japón y China, se está llevando a cabo un trabajo similar al de Every Cure.

En Birmingham (Alabama), un modelo de inteligencia artificial sugirió a un paciente de 19 años debilitado por vómitos crónicos que probara el alcohol isopropílico, inhalado por la nariz.

“Básicamente, realizamos una consulta que decía: ‘Muéstranos todos los tratamientos propuestos que ha habido en la historia de la medicina para las náuseas’”, explica Matt Might, doctor y profesor de la Universidad de Alabama en Birmingham, que dirige el instituto que desarrolló el modelo.

El alcohol “apareció en lo alto de la lista —dice—, y funcionó al instante”.

El modelo desarrollado por el instituto de Might también ha predicho con éxito otros tratamientos: las anfetaminas que se utilizan normalmente para tratar el TDAH aliviaron la parálisis periódica en niños con un trastorno genético raro. Un medicamento para el Parkinson ayudó a pacientes con una afección neurológica a moverse y

hablar. Un medicamento común para la presión arterial llamado guanfacina mejoró drásticamente los tics motores y vocales en un paciente pediátrico con síndrome de Tourette.

Muchos medicamentos hacen más de una cosa, dice Might. Sus características adicionales a veces se indican como efectos secundarios. “Si se analizan suficientes medicamentos, se puede encontrar el efecto secundario que se busca —dice—, y entonces ese se convierte en el efecto principal”.

En Filadelfia, la plataforma de Fajgenbaum compara los aproximadamente 4.000 medicamentos aprobados por la FDA con las aproximadamente 18.500 enfermedades que existen en el mundo. Para cada enfermedad, los fármacos obtienen una puntuación basada en la probabilidad de eficacia. Una vez realizadas las predicciones, un equipo de investigadores las examina para encontrar ideas prometedoras y, a continuación, realiza pruebas de laboratorio o se pone en contacto con médicos dispuestos a probar los medicamentos en pacientes.

En otros lugares, las empresas farmacéuticas están utilizando la IA para descubrir medicamentos completamente nuevos, una búsqueda que tiene el potencial de optimizar una empresa que ya vale miles de millones. Pero es poco probable que la reutilización de medicamentos resulte lucrativa para ninguna de las partes. Muchas patentes de medicamentos expiran después de dos décadas, lo que significa que las



El Dr. Fajgenbaum se sintió inspirado para encontrar otros medicamentos existentes que puedan tratar enfermedades raras.

empresas farmacéuticas tienen pocos incentivos para buscar usos adicionales para ellos, dice Aidan Hollis, doctor en Economía y profesor de la Universidad de Calgary, cuya investigación se centra en el comercio médico.

Cuando un medicamento se convierte en uno de los miles de genéricos suele enfrentarse a una dura competencia, lo que baja su precio.

“Si se utiliza la IA para crear un nuevo medicamento, se puede ganar mucho dinero con él. Si se utiliza la IA para encontrar un nuevo uso para un medicamento antiguo y barato, nadie gana dinero con ello”, afirma Fajgenbaum.

Para financiar la iniciativa, Every Cure ha recibido más de 100 millones de dólares del Proyecto Audacious de TED y de la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada para la Salud, agencia del departamento federal de salud. Fajgenbaum afirma que Every Cure utilizará parte del dinero para financiar ensayos clínicos de medicamentos reutilizados.

“Este es un ejemplo de IA que no debemos temer, sino que nos debe entusiasmar”, dice el doctor Grant W. Mitchell, cofundador de Every Cure y compañero

de medicina de Fajgenbaum. “Va a ayudar a mucha gente”.

“Alguien tenía que ser el primero en intentarlo”

El doctor Luke Chen se mostró escéptico cuando el modelo de Fajgenbaum sugirió que tratara a un paciente con enfermedad de Castleman utilizando adalimumab, usado normalmente para tratar la artritis, la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

“No creía que fuera a funcionar, porque es un medicamento bastante débil”, afirma Chen, hemato-oncólogo y profesor de la Universidad Dalhousie

y la Universidad de Columbia Británica. Pero el paciente ya se había sometido a quimioterapia y a un trasplante de médula ósea, y había probado medicamentos, incluido el que salvó la vida de Fajgenbaum. Nada había funcionado y estaba ingresando en un centro de cuidados paliativos.

“Nos habíamos rendido, pero hice una última llamada a David”, dice.

Sin otras opciones, le administró adalimumab. En cuestión de semanas, estaba en remisión. El caso fue recientemente publicado en la revista *New England Journal of Medicine*.

Aun así, ningún modelo es infalible, dice Zitnik. La IA puede hacer predicciones “basadas en pruebas no suficientemente sólidas”.

Colvis dice que clasificar los posibles tratamientos según su probabilidad de éxito también puede resultar difícil. Estas cuestiones hacen que la supervisión médica sea crucial. A veces, un médico determinará que una sugerencia de tratamiento es demasiado arriesgada, dice. “Pero luego hay casos en los que ven algo y dicen: ‘De acuerdo, esto parece razonable’”, añade.

Cuando Fajgenbaum sugirió por primera vez al doctor Wayne Gao, hematólogo-oncólogo del estado de Washington, que probara un tratamiento en uno de sus pacientes, Gao tenía dudas.

El paciente era Joseph Coates, el hombre de Washington, y la agresiva combinación de medicamentos sugerida por el modelo de Fajgenbaum



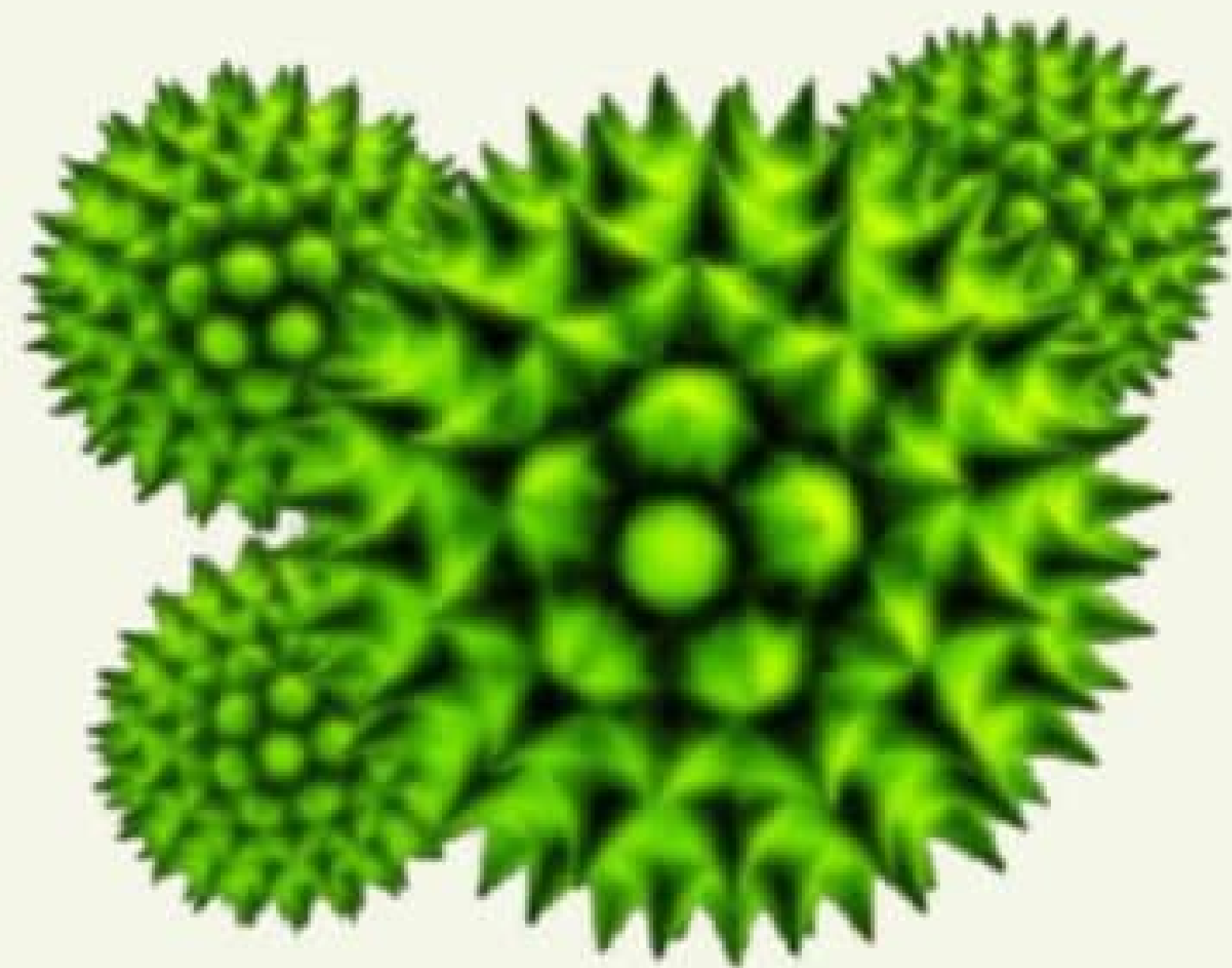
Gracias al plan del modelo de IA, Coates ha recuperado por completo la salud.

parecía “un poco descabellada”, dice Gao. Le preocupaba que el tratamiento pudiera matarlo más rápido.

Pero Coates era joven y no había otros tratamientos que considerar. Por lo tanto, dice Gao, “alguien tenía que ser el primero en intentarlo”.

Un año después, Coates y su novia visitaron a Fajgenbaum para darle las gracias. Era la imagen de la salud y había ganado músculo desde la última vez que lo vio. Se había torcido el tobillo haciendo ejercicio. Pero, por lo demás, se sentía “perfectamente bien”.

THE NEW YORK TIMES (20 DE MARZO DE 2025), COPYRIGHT © 2025 POR THE NEW YORK TIMES COMPANY.



La detective del polen

La palinóloga austriaca Martina Weber sigue la pista de delincuentes gracias al polen

Katharina von Ruschkowski

EL 5 DE abril de 2009, dos cazadores regresan a casa. Caminan tranquilamente por un sendero forestal de la Baja Austria hacia su coche. No muy lejos del aparcamiento, una caja blanca que se encuentra entre la maleza verde y parda llama su atención. Más tarde, uno de ellos declararía que al principio pensó que se trataba de un pequeño ataúd de niño, sin imaginar que realmente lo fuera. Sin sospechar lo que está a punto de descubrir, levantan la tapa y ven la cara de un bebé. El cuerpo sin vida del recién nacido se encuentra envuelto en una camiseta blanca y descansa sobre un lecho de heno. Los cazadores avisan a la policía, que poco después solicita la ayuda de la palinóloga austriaca Martina Weber. Aquel sería uno de sus primeros casos criminales.

(POLEN) © ALAMY STOCK PHOTO/SEBASTIAN KAULITZKI;
(MARTINA WEBER) © PICTURE ALLIANCE/DPA/JAN GOTT



Pregunta: Señora Weber, ¿a qué se dedica una palinóloga?

Martina Weber: Estudia el polen y las esporas.

¿Y qué tiene que buscar en la escena del crimen?

Pues polen, ¿el qué si no?

¿Y por qué?

Porque el polen es un testigo fiable. Es importante saber que está presente en todas partes, tanto al aire libre como en espacios cerrados. Y nos revela mucha información sobre un lugar. En realidad, cada sitio tiene un perfil polínico único y distintivo dependiendo de las especies vegetales que crecen en su entorno. Hace años pudimos demostrar que incluso las viviendas pueden identificarse con precisión por la mezcla de polen que se encuentra en ellas.

Para nosotros los humanos, es prácticamente imposible no entrar en contacto con él. Se adhiere a todo: al cabello, a la ropa, al calzado, al hueso de la nariz y también llega hasta el aparato digestivo, porque lo ingerimos con los alimentos. Además, el polen es casi indestructible: incluso se han encontrado granos de polen en el pelo carbonizado de un cadáver calcinado.

¿Para qué creó la naturaleza este material aparentemente eterno?

El polen es el punto de origen y el vehículo de transporte del material genético masculino de una planta. Ese material genético es lo más valioso que

posee un organismo. Solo si llega intacto al óvulo de otra planta, ésta puede reproducirse permitiendo así la supervivencia de la especie. Por eso el polen tiene unas paredes extraordinariamente resistentes. De qué están compuestas exactamente aún no lo sabemos con certeza. Pero una cosa está clara y es que se trata de uno de los elementos más estables de la naturaleza. Eso sí, los hongos y las bacterias pueden destruirlo, al igual que una radiación ultravioleta intensa.

¿Eso significa que una palinóloga debe acudir con rapidez al lugar del hallazgo o del crimen para que las huellas de polen no se deterioren?

Exacto. Aunque, en realidad, la descomposición no es el principal problema. Las bacterias o los hongos no pueden destruirlo tan fácilmente. Más importante aún es tener en cuenta que la composición del polen al aire libre —especialmente en primavera— puede cambiar muy rápidamente. Además, es muy importante evitar que alguien se presente en la escena del crimen o llegue al lugar del hallazgo sin tomar precauciones y sin utilizar cubrezapatos.

El detective que contacta con Martina Weber poco después de encontrar al bebé muerto quiere saber sobre todo una cosa: ¿El heno sobre el que yacía el cuerpo del bebé puede proporcionarnos alguna pista sobre la escena del crimen? Weber se muestra confiada hasta que se

MARTINA WEBER

Estudió Biología y dedicó su tesis doctoral al estudio del polen. Como estudiante universitaria y posteriormente como profesora en la Universidad de Viena, participó de forma decisiva en el desarrollo de la base de datos palinológica PalDat, única en su género. Además, puso su experiencia al servicio de las investigaciones criminales de la policía.

entera de que uno de los cazadores había volcado la caja a causa del shock sufrido en el momento. Como consecuencia, la hierba seca que contenía la mezcla de polen reveladora, entró en contacto con el suelo. Weber decide entonces viajar a la Baja Austria lo antes posible. Necesita recoger muestras comparativas in situ para averiguar si el polen del heno ha sido contaminado por el polen del lugar de los hechos.

¿Cómo se le ocurrió la idea de poner la palinología al servicio de la policía?

La palinología forense es, en efecto, una invención austríaca, pero no mía. El primer caso es de 1959. Por entonces, un sospechoso de asesinato había logrado despistar bastante tiempo a los investigadores. Los condujo repetidas veces a lugares falsos, obligándolos a excavar y a bucear sin resultado.

Fue entonces cuando intervino el paleobotánico vienés Wilhelm Klaus, experto en polen fosilizado. Examinó

los zapatos y la ropa que el sospechoso llevaba el día de su detención y halló polen de sauce y de aliso, pero sobre todo un grano de polen fosilizado de nogal americano (*hickory*).

¿Y por qué era tan importante ese hallazgo?

El nogal americano —*hickory*— es una especie que hace millones de años estaba muy extendida en Europa Central, pero que hoy día está extinguida en esta región. El profesor Klaus sabía, sin embargo, que si aún podía encontrarse ese polen en algún lugar sería al noroeste de Viena. Allí sobresale en el paisaje una antigua formación rocosa donde el polen de hickory ha permanecido fosilizado durante milenios.

Klaus recogió muestras comparativas en esa zona. Y acertó. Cuando al sospechoso le mostraron las pruebas que lo incriminaban, quedó tan desconcertado que terminó confesándolo todo y condujo a la policía hasta el cadáver. El profesor Klaus habló de aquel caso en una de mis conferencias. Me pareció fascinante...

... ¿y decidió dedicarse a esto?

No. La palinología forense cayó en el olvido en Austria y, en realidad, en casi toda Europa. Yo misma la había olvidado por completo.

Años después, una serie de casualidades fueron el factor desencadenante. En un congreso en España, uno de los grandes especialistas en palinología forense de Nueva Zelanda se sentó a mi

lado durante el almuerzo. Lo invitamos dos veces a Viena. Nos enseñó los fundamentos técnicos de la disciplina aplicada a la criminología y, al final, nos dijo: «Ahora os toca a vosotros».

Establecimos rápidamente contactos con la policía austríaca, que se mostró muy receptiva a esta nueva técnica y empezó a consultarnos con regularidad. Así ocurrió en el caso del bebé.

¿Hasta qué punto es precisa una prueba de polen?

Permítame contarle un caso ocurrido en Nueva Zelanda. Allí fue violada una mujer. Un sospechoso declaró que había aparcado a unos diez metros de la escena del crimen, pero aseguró que no se había movido de allí. Los investigadores confiscaron la ropa que aquel hombre llevaba en el momento de los hechos y analizaron los restos de polen

de su chaqueta, del aparcamiento y de la escena del crimen. Las muestras de polen de la ropa y de la escena del crimen coincidían. Y eso terminó incriminándolo. Yo misma fui recogiendo distintas muestras de polen en un prado de heno a cada pocos metros y diferían significativamente entre sí. Por tanto, una muestra de polen es bastante precisa, tanto desde el punto de vista espacial como temporal.

¿Y en el plano temporal?

Con cada respiración, los granos de polen entran en la nariz y se quedan adheridos al etmoides, un hueso entre la cavidad nasal y el cráneo. Aproximadamente cada 40 o 50 minutos, todo ese polen se elimina y se renueva.

La palinología forense también aprovecha este fenómeno: en una persona fallecida, la muestra de polen tomada de la zona del etmoides puede aportar pistas sobre dónde estuvo una hora antes de su muerte. En cambio, el contenido intestinal revela información sobre sus últimos días (de 1 a 3), que es el tiempo que tarda la comida en recorrer el aparato digestivo. Por cierto, esto también permitió obtener nueva información en el caso de Ötzi.

¿Puede contarnos más sobre ese caso?

Un arqueobotánico de Innsbruck extrajo muestras del contenido intestinal del hombre de hielo en distintos puntos. Entre ellas encontró polen de carpe



Hoy, ya jubilada, Martina Weber sigue colaborando en la resolución de antiguos casos criminales.

negro. Este árbol florece a finales de la primavera en los valles situados al sur de la divisoria principal de los Alpes.

Ese hallazgo permitió al experto concluir que Ötzi, en los días previos a su muerte, había estado viajando desde el valle de Schnalstal, en el actual Tirol del Sur, hacia el norte, y que lo hizo concretamente a finales de mayo.

El análisis del heno encontrado en la caja resulta inicialmente decepcionante para Martina Weber. Se trata de gramíneas, llantén, ranúnculos y otras plantas silvestres comunes: heno común que podría proceder de muchas praderas de Austria. Su informe no logra resolver el caso, pero impulsa la investigación. Mientras, el investigador jefe ha identificado a una sospechosa: una adolescente de 14 años. Confiesa que dio a luz sola tres días antes de que se encontrara el cuerpo del bebe y que, luego, lo mató. Cogió un puñado de heno del lecho de su gato en el jardín, lo puso dentro de la caja de zapatos y se la llevó en moto hasta un bosque cercano. ¿Es cierto? El investigador consulta a la palinóloga.

El análisis de Martina Weber demuestra que el heno del lecho del gato coincide casi al 100% con el de la caja. Para disipar cualquier duda, examina en las semanas siguientes otras doce muestras de heno procedentes de tiendas de animales y de praderas cercanas y lejanas. Cada paquete de heno presenta un perfil distinto. Su informe confirma así la declaración de la joven y aporta la prueba definitiva.

¿Cuál ha sido el caso más espectacular?

Ha habido varios muy impactantes. En la mayoría de los casos, sin embargo, debo guardar silencio porque se trata de procedimientos en curso.

¿Sólo se recurre a la palinología en los casos de asesinato?

No. El polen también permite a los investigadores determinar el origen del azafrán, el whisky o la miel, por ejemplo. ¿Sabías que la miel y el aceite de oliva figuran entre los tres productos alimentarios más falsificados del mundo? Entre las falsificaciones figuran desde la miel sin polen hasta supuestas variedades “premium” manipuladas para eliminar los granos de polen.

A pesar de estos logros, en Europa solo quedan unos pocos palinólogos. Incluso el grupo de investigación que creó en Viena tiene un futuro incierto.

Por desgracia, así es. La disciplina apenas se enseña ni se sigue desarrollando; en Europa quedan muy pocos centros especializados. La palinología no es un campo lucrativo y, por tanto, no recibe todo el apoyo necesario.

¿Y por qué sigue trabajando jubilada?

Porque todavía existen muchos casos antiguos —los llamados casos abiertos— en los que el polen podría aportar nuevas pistas. El polen es tan resistente que incluso décadas después puede aislarse de las pruebas. Y detrás de cada caso, hay personas que necesitan respuestas y certezas. ♦



CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

A MUCHAS PERSONAS NOS CUESTA
RELAJARNOS. LOS EXPERTOS RECOMIENDAN
ALGUNAS TÉCNICAS PARA CONSEGUIRLO
E INTENTAR VER LA VIDA CON OPTIMISMO

Susanne Donner



E

S INCREÍBLE. SIEMPRE ES EL mismo drama. Cuando se acumula el trabajo, todo se vuelve frenético.

E incluso sin trabajo profesional, muchas personas se estresan. Agotadas, todas quieren solo una cosa: respirar profundamente y relajarse por fin. ¿Es eso posible? “Sí, por supuesto”, afirma Tobias Esch, investigador de felicidad y salud de la Universidad de Witten-Herdecke, en Alemania. Porque uno mismo puede crear paz interior y satisfacción. Esch investiga qué es lo que allana el camino para conseguirlo. Consideremos primero lo contrario a la satisfacción.

“Los pensamientos negativos sobre nosotros mismos son los que nos hacen sentir insatisfechos”, afirma Esch. Incluso darte cuenta de que se está bajo presión puede ser objetivamente correcto, pero es igual de fatal. “Porque ese pensamiento perpetúa el propio descontento”, explica.

La autocrítica conduce a pensamientos desagradables, que alimentan aún más el estrés. Los mismos viejos bucles en nuestro pensamiento conducen a una insatisfacción persistente. Los guías de mindfulness llevan mucho tiempo identificando la insatisfacción y las cavilaciones como fuentes importantes del mal humor y nos aconsejan que dejemos de cavilar y de enfadarnos. Sin embargo, “este consejo simplemente no funciona porque el cerebro humano no funciona así”, afirma la

neuropsicóloga Julia Christensen, del Instituto Max Planck de Estética Empírica de Frankfurt. Decididos a no pensar, pensamos aún más, explica. La primera conclusión: esta definitivamente no es la forma de desconectar.

La razón por la que muchas personas están tan insatisfechas también está relacionada con las formas modernas de trabajo. En lugar de realizar trabajo físico, más de la mitad de la población activa actual gana dinero sentada, concretamente en una oficina. Esto genera tensión y fomenta los pensamientos repetitivos, “porque todo el cuerpo permanece inmóvil y se descuidan los sentidos”, explica Christensen.

Según la neuropsicóloga, la verdadera relajación solo se puede lograr “teniendo en cuenta la biología humana”. Una forma fiable de reducir el estrés y la tensión es el ejercicio, y no solo el deporte, sino también prácticas expresivas como bailar o caminar por el bosque, o incluso la jardinería o limpiar la nieve en invierno. Esto se debe a que, cuando hacemos esfuerzo, el cuerpo se asegura de sentirse bien liberando endorfinas que mejoran el estado de ánimo. Por otro lado, disminuye el nivel de cortisol, la hormona del estrés.

Además, el cerebro tiene menos recursos para obsesionarse con los pensamientos. El ejercicio lo desafía. Tiene que coordinar y adaptar los latidos del corazón y la respiración al esfuerzo. Numerosos estudios documentan los beneficios: para combatir el estrés y la

depresión, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una recomendación general de 150 minutos de ejercicio a la semana. En 2022, más de 400 profesores en España pusieron a prueba la propuesta de la OMS. El grupo que cumplió la cuota de 150 minutos se sintió significativamente más relajado. La minoría que no se animó a hacerlo se sintió mucho más agotada.

Sin embargo, no todos los ejercicios son iguales. Los movimientos repetiti-

servar la naturaleza mientras caminan encuentran la paz de una manera completamente diferente a quienes piensan en el próximo día en la oficina. Se puede practicar centrar la atención en algo y mantenerla. Christensen señala otra forma de relajarse: la autoconciencia.

“No tenemos solo seis sentidos, ¡tenemos ocho!”, dice. Además de los sentidos conocidos (el tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto), hay otros me-

LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS TIENEN UN EFECTO ESPECIALMENTE RELAJANTE EN EL CEREBRO

vos tienen un efecto calmante en el cerebro, afirma el neuropsicólogo Christensen. Las personas se relajan e incluso duermen mejor y más profundamente cuando su cama se mece suavemente, como pudo demostrar un grupo de investigación de Ginebra en 2019. Por lo tanto, correr, entrenar en bicicleta estática o bailar en círculo, pero también tejer, como habilidad motora repetitiva de las manos, son actividades especialmente calmantes para el cerebro. Pero los movimientos monótonos tienen algo en contra: las personas altamente calificadas necesitan tan pocos recursos cognitivos para realizarlos que su mente vuelve a divagar.

“De hecho, podemos burlar al cerebro eligiendo una actividad que realmente nos guste y que esté relacionada con nuestras emociones”, afirma Julia Christensen. Quienes disfrutan de ob-

servar la naturaleza mientras caminan encuentran la paz de una manera completamente diferente a quienes piensan en el próximo día en la oficina. Se puede practicar centrar la atención en algo y mantenerla. Christensen señala otra forma de relajarse: la autoconciencia.

“No tenemos solo seis sentidos, ¡tenemos ocho!”, dice. Además de los sentidos conocidos (el tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto), hay otros me-

nos conocidos, como la percepción del tiempo y la orientación espacial. La propiocepción, también conocida como sensibilidad a la profundidad, implica receptores situados en los músculos que comunican constantemente tu posición en el espacio, por ejemplo, si estás sentado o haciendo la vertical. La introcepción, por otro lado, es la sensación del cuerpo, que transmite cómo se siente en diferentes áreas, ya sea que te ruja el estómago, te duela el dedo pequeño del pie o te hagan cosquillas en la espalda. Ambos sentidos suelen estar infrautilizados en la vida cotidiana. “Las personas con enfermedades mentales y estrés tienen una sensación muy pobre de su cuerpo. Se endurece”, afirma el psicofarmacólogo Bruno Müller-Oerlinghausen.

El experto en depresión cree que el eje entre el cerebro y la percepción cor-



**Al balancearse,
el cuerpo humano
se relaja.**

poral se ve entonces alterado. Precisamente por eso, balancearse en una hamaca relaja el cuerpo. El cuerpo se mueve en posiciones que cambian constantemente, el viento sopla entre el pelo, la mirada se pierde en el horizonte. Esta compleja percepción sensorial explica el éxito de la llamada relajación muscular progresiva. Consiste en tensar y relajar conscientemente los músculos mientras se está acostado. Esto entrena la introcepción y la propiocepción, que se suprimen bajo estrés.

En última instancia, toda meditación se basa en el efecto de la reflexión. El investigador en salud Esch ve otra conexión: “Una de las razones por las que la meditación y los paseos por el bosque pueden aportar paz interior es que estas actividades nos conectan con algo más grande, ya sea la naturaleza o la espiritualidad”. Por eso a algunas personas les ayuda reunirse con amigos y escucharlos cuando están tristes. “Esto nos aleja de centrarnos en noso-

tros mismos y nos conecta con los demás. Cuando conocemos las pequeñas y grandes dificultades de los demás, nuestro propio dolor se hace más pequeño”.

Las personas que meditan regularmente practican este enfoque en un todo mayor y, según las investigaciones, pueden volverse más resistentes al estrés. La neurocientífica Tania Singer lo ha demostrado en un

proyecto de investigación a gran escala en el Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas. Un principio básico de muchas formas de meditación y entrenamiento autógeno es el llamado escaneo corporal. Consiste en recorrer el cuerpo e intentar sentir las diferentes partes del mismo con cada vez más detalle. “Es un método que hace que la mente se centre por completo en el momento presente y en las señales del cuerpo”, explica Singer. No permitirse distraerse, no juzgar nada. Tras al menos tres meses de práctica intensiva, estos ejercicios mentales realmente te hacen más atento y reducen la dispersión de tus pensamientos. Los sujetos de prueba de Singer informaron de que sus sentimientos eran ligeramente más positivos y que se sentían más poderosos. Todas estas cualidades conducen a un menor estrés subjetivo.

Pero toda meditación y todo paseo terminan en algún momento. Enton-

ces, la vida cotidiana vuelve con fuerza. Para hacer la vida más fácil en general, el *coach* de resiliencia Sebastian Mauritz recomienda el método Pastor. La abreviatura (Positive Appraisal Style Theory of Resilience), significa “la teoría del estilo de valoración positiva de la resiliencia”. “Podemos practicar ver lo que nos sucede a través de unas gafas ligeramente rosas”, dice Mauritz. Aconseja preguntarse después de un acontecimiento molesto: “¿A que no ha

suficiente con respirar profundamente para distanciarse de lo que está sucediendo. Mauritz confía plenamente en la técnica de respiración 5,5, investigada por Sylvain Laborde, psicólogo de la Universidad alemana del Deporte de Colonia. Consiste en inhalar durante 4,5 segundos y exhalar durante un segundo más.

Esta inhalación y exhalación profundas tienen un efecto beneficioso sobre la frecuencia cardíaca. Los participan-

DESPUÉS DE INCIDENTES MOLESTOS, RESPIRAR PROFUNDAMENTE AYUDA A MANTENER LA CALMA

sido tan malo, o hay incluso algo que pueda sacar de ello para mi vida?”. El estilo de valoración positiva garantiza que se mantenga una actitud de esperanza.

Si la ira está demasiado arraigada, Mauritz recomienda descargar primero el sentimiento. Él mismo escribe una carta mordaz en la que literalmente lanza insultos. No para enviarla, sino para expresar su ira. Después de tres o cuatro horas, el sentimiento se disipa. Para incidentes menores, puede ser

tes en el estudio que respiraron conscientemente de esta manera durante 15 minutos reaccionaron con mayor flexibilidad a las situaciones estresantes que otras personas. El efecto se explica por el hecho de que el corazón late más rápido al inhalar que al exhalar. Por lo tanto, la respiración consciente mantiene el ritmo cardíaco variable y reduce la liberación de hormonas del estrés. Ambos factores nos ayudan a mantener la calma. Respira profundamente y desconecta. 

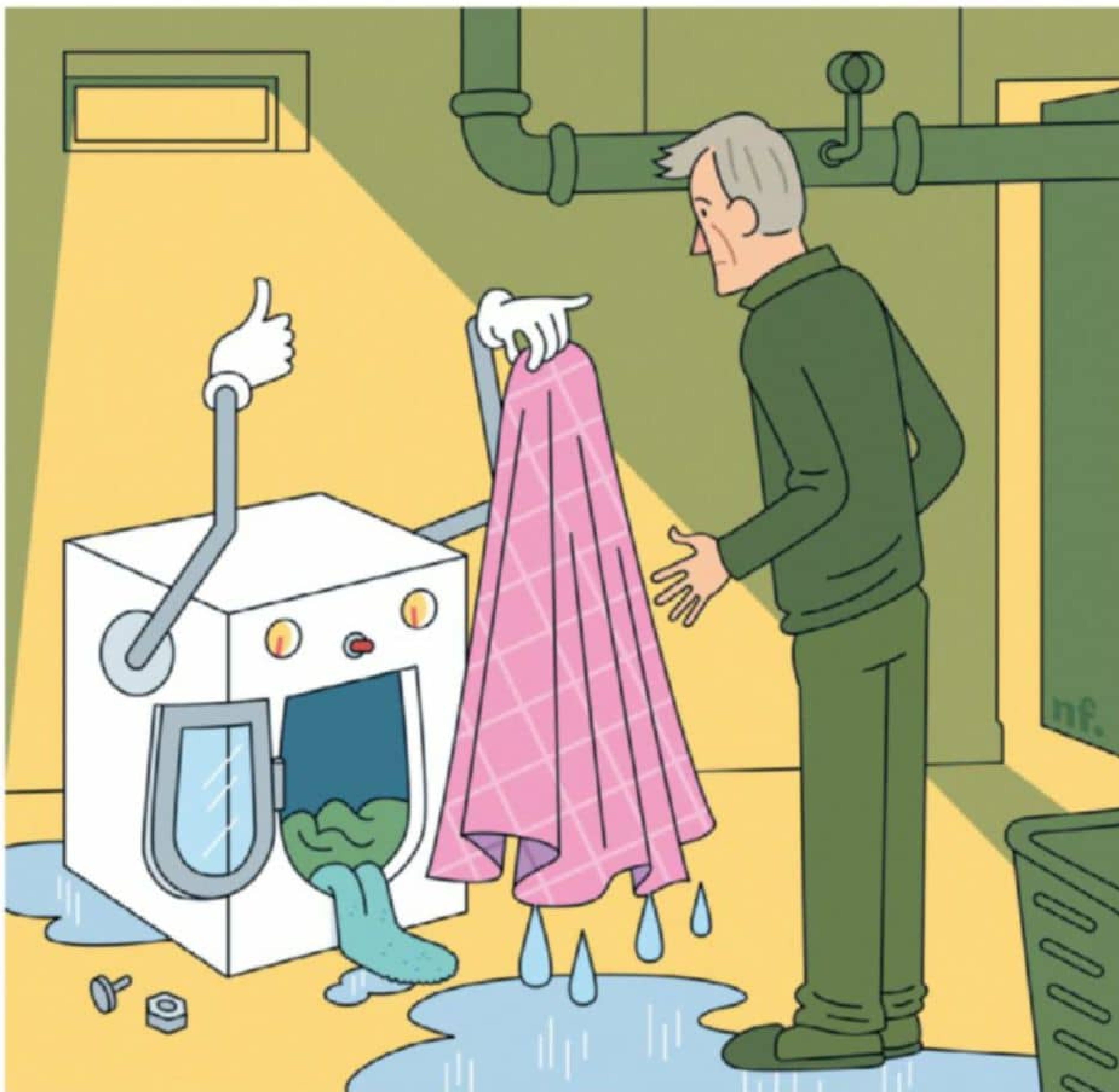


En los momentos de mayor tensión mental, el ser humano no parece en absoluto ingenioso, sino más bien tonto.

ARNOLD MENDELSSOHN, COMPOSITOR ALEMÁN (1855–1933)

La tensión lo es todo, y la descarga también. Y la mayor sabiduría de la vida es descargar siempre la tensión de forma adecuada.

CHRISTIAN MORGENSTERN, POETA ALEMÁN (1871–1914)



PROGRESOS QUE **EMPEORAN LA VIDA**

Las empresas tecnológicas parecen creer que, solo porque un producto se pueda fabricar, se debe fabricar

Richard Glover

EL ÚLTIMO EJEMPLO de innovaciones tecnológicas que empeoran la vida en lugar de mejorarla es mi nueva secadora, que promete acabar con la necesidad de programar un temporizador. Solo hay que elegir «secado para guardar» o «secado para planchar» y los sensores del interior de la máquina se encargan del resto.

Excepto que no lo hacen, por lo que la máquina siempre se apaga con una carga de sábanas húmedas todavía dentro, sábanas que esperabas volver a poner en la cama antes de medianoche.

Mi horno, hay que reconocerlo, todavía tiene un dial de temperatura, pero prefiere que utilices el menú desplegable, con el que puedes seleccionar el tipo de comida, por ejemplo, un pollo asado, y luego introducir su peso, y el horno se encarga del resto. Por supuesto, para usar el menú desplegable necesitas un título en ingeniería y gafas que no se empañen en presencia de un horno. Ah, y rodillas que te permitan agacharte lo suficiente como para ver el menú.

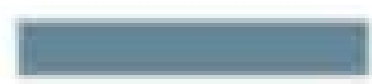
Mi coche, por su parte, cuenta con todos los últimos equipos de seguridad, lo que significa que se queja constantemente de mi forma de conducir, mi velocidad y mi dirección, mientras me muestra instrucciones parpadeantes que me dicen «mantén la vista en la carretera». Pensaba que para eso estaba mi pareja.

Una entrada inclinada hace que frene en seco, ya que la cámara trasera «lee» la superficie como si fuera una

pared. Se detiene bruscamente, y en ese momento todas las compras se deslizan del asiento trasero y caen al espacio para los pies. Esto tiene la ventaja de detener el pitido constante que comenzó cuando el coche decidió que la caja de tomates del asiento trasero era en realidad una persona que debía llevar el cinturón de seguridad.

La tecnología lleva un tiempo empeorando nuestras vidas. En los baños

MI COCHE PRETENDE QUE
LA CAJA DE TOMATES
DEL ASIENTO DE ATRÁS
SE PONGA EL CINTURÓN
DE SEGURIDAD.



públicos, los grifos con manivelas han sido sustituidos por grifos con sensores, pero cada marca ha elegido un lugar diferente para su sensor, lo que hace que la gente haga todo tipo de movimientos con la esperanza de abrir el maldito grifo. Algunos días, en los baños de una estación de tren concurrida, parece una exhibición matinal de tai chi.

Si logras mojar las manos, puedes intentar secarlas. Antes se hacía con una toalla de tela en un rodillo, o quizás con toallas de papel, pero ahora se utiliza un dispositivo equipado con un sensor que absorbe la humedad de las manos y la rocía por toda la ropa.

En el mundo de la música, los LP fueron sustituidos hace mucho tiempo por los CD, que ofrecían un sonido de menor calidad, al menos para mis oídos. Más recientemente, el CD ha sido sustituido por Spotify, que ofrece un sonido de aún menor calidad. La vida empeora con cada «innovación».

Lo último en esta larga lista de triunfos es el auge de la inteligencia artificial. De repente, una simple búsqueda en Google se realiza mediante IA, lo quieras o no. Hace solo un par de meses, podías hacer una pregunta sobre, por ejemplo, cómo se construyeron las pirámides, y luego elegir una fuente en la que confiaras. Ah, el Smithsonian debería estar bastante bien. O, mejor aún, el Museo Egipcio de El Cairo.

Ahora, la IA proporciona la primera respuesta a tu pregunta, a veces con una fuente, a menudo sin ella, y siempre con la advertencia de que «las respuestas de la IA pueden incluir errores». La «innovación» separa la información de su fuente, privando al lector de cualquier capacidad para evaluar su posible exactitud. También significa que es menos probable que la gente visite los sitios web de los que se ha obtenido la información, lo que, con el tiempo, priva a estos sitios web del incentivo para generar dicha información en primer lugar.

Nadie solicitó el cambio. Nos lo impusieron. La razón: el beneficio comercial.

La IA también es responsable de la innovación más molesta de Microsoft

desde su clip animado de finales de la década de 1990. Al igual que Clippy, «Copilot» ahora aparece sin que se le pida, ofreciendo ayuda para completar la tarea en cuestión.

Supongo que algunas personas dicen «sí» y participan activamente en su propia descalificación. Imagino que la mayoría son como yo: felices de escribir nuestra propia lista de la compra, carta de amor o ensayo. Nos sentamos y nos ponemos manos a la obra, espantando a Copilot como si fuera un mosquito especialmente persistente.

Por supuesto, algunas innovaciones suenan fantásticas. Ahora puedes encender y apagar las luces de tu casa con una aplicación en tu teléfono, lo que significa que ya no necesitas un electricista para pasar cables por la cavidad de la pared hasta un interruptor atornillado al marco de la puerta.

La misma aplicación puede manejar ventiladores y calefactores, e incluso abrir y cerrar cortinas. Obviamente, ahorra mucho tiempo y esfuerzo, hasta el momento en que la persona que tiene la aplicación en su teléfono sale por la noche. ¿Nadie pensó en eso?

«Pero bueno», como dicen los expertos en tecnología, «la tecnología es posible, así que impongámosla al mundo».

Así que bienvenidos al nuevo mundo de la alta tecnología: sentados en la oscuridad, esperando a que se sequen las sábanas mojadas, mientras escuchamos música de mala calidad. 💎

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Es cierto, tenemos 100 palabras para referirnos a la nieve, pero la mayoría son palabrotas”.

La esposa de un granjero enferma y él llama al médico, quien se apresura a llegar con su maletín negro en la mano. Tras examinar a la paciente, el doctor sale de la habitación y le pide al granjero unos alicates. Unos minutos

más tarde, vuelve a abrir la puerta y pide un martillo y un cincel.

—Doctor, ¿qué tiene mi mujer? —pregunta el marido, angustiado.

—Aún no lo sé —responde el médico—. No puedo abrir el maletín.

—MEDINDIA.NET

Un hombre que da un largo discurso dice:

—Siento haber hablado tanto. Me dejé el reloj en casa.

Una voz entre la multitud responde:

—Hay un calendario detrás suyo.

—GCFL.NET



DONDE CRECE LA ESPERANZA

LOS JOVENES UGANDESES APRENDEN
A CULTIVAR SUS TIERRAS DE FORMA
SOSTENIBLE EN ESCUELAS AGRÍCOLAS
MÓVILES

Patrick Witte



INCLUSO LOS LADRONES del pueblo se alegran del éxito de Janepher Namukaya. Al fin y al cabo, les da la oportunidad de robar cafetos. Namukaya pasa los dedos por las bayas aún rojas y brillantes de un arbusto, casi con ternura. Desde hace dos años, esta joven de 27 años es propietaria de lo que ya no es un simple pedazo de tierra. En su lugar, tiene campos propiamente dichos, con una superficie total de más de una hectárea, que cultiva de forma ordenada y sistemática.

Las plantas están alineadas en hileras rectas a intervalos regulares aquí en Kabira, un pueblo de las tierras bajas centrales de Uganda. La paja cruje bajo las sandalias de plástico de Namukaya. La ha colocado alrededor de los troncos de los cafetos para cubrirlos.



Esto protege el suelo de la sequedad y del sol, que hoy, como pasa en la estación seca, calienta sin piedad los campos y la tierra. Y es por eso que la plantación de Namukaya alberga plantas de café de un verde intenso que se mecen con el viento, y berenjenas, tomates y espinacas que crecen y prosperan en cantidades y tamaños que no podía imaginar antes de ir a la escuela.

Sonríe cuando le roban berenjenas, pero no cuando le roban plantas de café. Y, sin embargo, su voz enfadada resuena con orgullo por su éxito. “Sin la escuela agrícola móvil, no habría progresado en mi vida”, dice. “Simplemente me faltaban los conocimientos”.

Kabira, la pequeña aldea natal de Namukaya, con unos pocos cientos de habitantes, se encuentra a menos de 180 kilómetros al oeste del lago Victoria. Allí, la perca del Nilo, la tilapia y el

pez plateado proporcionan alimento a los locales. Aquí, en las tierras bajas, en el distrito de Masaka, debería ser el suelo. Casi el 80 por ciento de los habitantes de Uganda viven de la agricultura, lo que suele significar una agricultura de subsistencia con parcelas demasiado pequeñas para enriquecerse, pero lo suficientemente grandes como para alimentarse a sí mismos y a sus familias. Al menos en teoría. Pero los suelos de Masaka están agotados. Y, sobre todo, muchos carecen de los conocimientos para cultivar y obtener buenas cosechas. A menos que una de las escuelas agrícolas móviles de Kitovu Mobile llegue hasta ellos.

Han pasado más de 40 años desde que el sida comenzó a extenderse por el mundo, imparable como un cáncer. También por Uganda y por Masaka. Sin medicación y sin terapia, los infectados

Mike Kieweewa perdió a sus padres y ahora dirige la granja por su cuenta (izquierda). Adquiere los conocimientos necesarios en la escuela agrícola móvil. Allí, los estudiantes también aprenden a fabricar pesticidas a partir de plantas (derecha).



estaban condenados a morir. Las mujeres se convirtieron en viudas, los niños en huérfanos. Los que se quedaron en Masaka solían heredar un pedazo de tierra, pero eran demasiado viejos, demasiado débiles o demasiado jóvenes para vivir de su herencia. Sobre todo, no tenían ni idea. Pronto se acabó el dinero, los niños ya no pudieron ir a la escuela y generaciones enteras se vieron amenazadas por la desesperanza.

Hasta 1998, cuando se fundó la ONG Kitovu Mobile. Desde entonces, las escuelas móviles han recorrido el distrito de Masaka. Cada escuela permanece en las aldeas durante tres años, enseñando a adolescentes y jóvenes sobre agricultura, desde métodos sostenibles de cultivo de frutas y verduras hasta la

ganadería eficiente en el uso de recursos y la producción orgánica de fertilizantes y productos fitosanitarios. El objetivo es garantizar que los campos resacos vuelvan a producir lo suficiente y que los que abandonaron la escuela ganen suficiente dinero. Más de 4.500 jóvenes ugandeses de la región ya se han graduado en la escuela. Janepher Namukaya pronto será una de ellos.

Su propiedad se encuentra lejos de la carretera principal asfaltada, donde los polvorientos caminos se han convertido primero en senderos y luego en caminos rojizos. Es un mundo de estufas de carbón, sin agua corriente ni electricidad. Sin embargo, ella misma construyó la casa con ladrillos y láminas de hierro corrugado en lugar de

arcilla y paja. Sus tres hijos tienen cada uno su propia habitación, y dos cerdos gruñen detrás de la pequeña puerta de madera que hay detrás de su casa.

Las mazorcas de maíz y la yuca se secan sobre una lona extendida en el patio, y las espinacas y las coles estiran sus jugosas hojas hacia arriba desde bolsas de plástico blancas. Las botellas de plástico llenas de agua están clavadas boca abajo en el suelo, en los lechos cuidadosamente marcados.

Namukaya recorre con paso firme su reino de abundancia. Entre sus campos se encuentra uno que pertenece a los familiares de su marido. Parece una imagen del antes y el después. Las plantas de maíz atrofiadas, de la altura de una rodilla, entrecruzadas, sostienen débilmente sus tallos amarillentos sobre el suelo. El maíz de Namukaya es verde intenso, fuerte y dos veces más alto.

“Antes cavaba en la tierra, ponía semillas y regaba las plantas”, dice, señalando el escaso rendimiento del campo vecino. “Sin fertilizantes, sin pesticidas”. No conocía otra forma de hacerlo.

Namukaya tiene siete hermanos. Era la hija favorita de su padre, hasta que él murió de cáncer en su último año de primaria. La niña con buenas notas se convirtió en una desertora escolar que tenía que cuidar de sus hermanos y de la casa mientras su madre intentaba ganar dinero en la ciudad. “No tenía ni idea de nada de esto, especialmente de agricultura. Todavía era una niña”.

Se casó joven, con solo 16 años, se mudó a la casa de su marido y veía su

futuro como ama de casa ya ante sí. Entonces oyó que el jefe de su pueblo iba de puerta en puerta, dirigiéndose específicamente a los vecinos que habían abandonado la escuela. Una ONG, dijo, quería ofrecer clases de agricultura. Gratis. Durante tres años. Y Namukaya se dio cuenta de que, después de mucho tiempo, algo volvía a ella: la esperanza. “Pensé que esta escuela podría ser buena para mí, que podría aprender algo que me ayudara a mí y a mi familia a salir adelante”.

Hoy, Namukaya no solo utiliza su cosecha para sí misma, sino que también la vende a sus vecinos y en el mercado del pueblo. Junto con los ingresos de su marido, la familia incluso ahorra 13.000 chelines a la semana, el equivalente a más de tres euros, que pueden reinvertir en semillas y nuevas tierras.

“Nuestros alumnos son impacientes”, dice Joseph Lubwama, “jóvenes que quieren ver resultados rápidos”. Lubwama espera fuera del centro comunitario católico de Njala a que termine la clase. Es una sala de reuniones con un suelo de cemento lleno de agujeros, ventanas enrejadas y mucho espacio.

A 15 minutos a pie de la granja de Namukaya, se suele predicar la palabra de Dios. Pero tres días a la semana, 30 estudiantes aprenden cosas muy terrenales. Cuatro filas de sillas de plástico blancas, enseñanza frontal, ojos fijos en la pared gris frente a la que un maestro de Kitovu Mobile explica los ciclos de cosecha de cebollas o lechugas.



Joseph Lubwama, agricultor y licenciado en ciencias agrícolas (abajo, segundo por la izquierda), enseña a los jóvenes (derecha). Arriba, regando las plántulas en un lecho elevado que él mismo construyó.



padres, no han ido al colegio durante más de dos años, pero tienen acceso a su propia parcela de tierra: estos son los principales criterios de la ONG para ser aceptados en la escuela móvil. Se ven ropas gastadas junto a camisetas de fútbol, chanclas junto

Los estudiantes tienen entre 15 y 24 años. Son los Namukayas de la zona o jóvenes como Mike Kiweewa, que no solo cultiva sus campos solo, sino que también cuida de su abuela. Lo que tienen en común es que han perdido a sus

a desgastadas sandalias de plástico, y los libros se balancean precariamente sobre las rodillas en lugar de sobre los pupitres. Sus ojos están fijos en el profesor.

Después de la lección teórica, Lubwama toma el relevo. De 51 años, es

agricultor, tiene un título en ciencias agrícolas, es propietario de su propia granja y enseña a los alumnos cómo cultivar el máximo número de plantas en un espacio reducido, cómo garantizar el suministro de agua y cómo fabricar fertilizante a partir de estiércol animal. Trabajan con azadas. La mayoría de las tierras de los residentes son demasiado pequeñas para arar, y los tractores ni siquiera son un sueño aquí.

“Nos centramos en dos aspectos en particular”, dice Lubwama. “Nuestros alumnos deben ser capaces de alimentarse y ganar dinero. Y la tierra debe

cultivarse de forma sostenible”. Esto también sirve para proteger el suelo.

Lubwama señala unos bancales elevados en los que se plantan plántulas unas encima de otras; sobre sacos de plástico de arroz llenos de tierra, en los que brotan plantas de pepino y coles.

Explica a los alumnos que las botellas de plástico llenas de agua y boca abajo en el suelo garantizan un riego sencillo pero fiable y, como efecto secundario, alivian el medio ambiente de los residuos plásticos. “Casi todos los alumnos tienen alguna idea de cómo cultivar la tierra”, dice Lubwama. “Pero



En Njala, la escuela agrícola móvil utiliza una sala del centro comunitario católico como aula (arriba). No hay pupitres; los alumnos toman notas en cuadernos que sujetan sobre sus rodillas (derecha).



no tienen conocimientos reales". En tres años, la escuela forma a principiantes para que se conviertan en agricultores que cultivan de forma sistemática, elaboran planes de negocio y venden sus productos con beneficios. Y que utilizan los recursos disponibles. Pero, sobre todo, la escuela comienza con otra cosa: la gestión de las expectativas. "Les decimos claramente a nuestros alumnos: os vamos a ayudar. Pero tenéis que ayudaros a vosotros mismos", explica Lubwama. Se trata de una nueva forma de pensar, de que los resultados a largo plazo sean mejores que los éxitos rápidos y, por supuesto, también de educar a las personas sobre el virus del SIDA, el VIH. "Los alumnos deben desarrollar su propia ambición".

Y convertirse en tutores, transmitiendo sus conocimientos para que otros también puedan beneficiarse.

No todo el mundo tiene que convertirse en un gran agricultor, dice Lubwama. Pero los que se gradúan pueden al menos mantenerse, mantener a sus familias y escapar de la pobreza.

El Grupo de Jóvenes Agricultores Móviles, formado por ocho estudiantes a punto de graduarse y un graduado, muestra cómo transmiten sus habilidades a otros. El grupo transformó el patio trasero sin uso de un miembro de la iglesia en una combinación de taller, expositor y zona de ventas. Casi todo el contenido del curso —cultivo de plantas, producción de piensos, pesticidas y fertilizantes— se pone en práctica en las instalaciones. Y en las ventas. Ja-

nepher Namukaya ha recogido leña esta mañana y ahora remueve con un palo una cubeta de hojalata sobre un fuego. En cuanto el agua hierva, una pila de ceniza gris de medio metro de altura se verterá poco a poco en la olla, junto con jabón. Una vez enfriado, se obtendrán litros de fertilizante. Barato y orgánico. También se producen piensos proteicos a partir de larvas de mosca criadas por ellos mismos y productos fitosanitarios utilizando recursos disponibles localmente. Las hojas de los árboles de jackfruit y papaya se colocan en agua y se mezclan hasta que se absorben las sustancias amargas, y luego se añaden guindillas. Este líquido se puede utilizar para proteger las plantas de café y plátano de muchas plagas.

Otros agricultores y residentes de Kabira llevan mucho tiempo acudiendo al Grupo de Jóvenes Agricultores para comprar productos orgánicos para su propio uso. Y para aprender las habilidades de los jóvenes estudiantes.

Los límites de su éxito vienen determinados por los límites de su fuerza. Su tiempo. Namukaya cultiva sola, con la ayuda ocasional de su marido, y los estudiantes se apoyan mutuamente durante la época de cosecha. Pero más tierra requiere más ayudantes. Y, sobre todo, un sistema de riego regular. Hasta ahora, estas consideraciones son solo sueños. Sin embargo, Namukaya asegura: "Seguiré trabajando duro". Porque aunque falten lechugas o incluso cafetos, hay algo que nadie puede robarle: sus conocimientos. ♦



También en carretera en familia, Kong Lingjian (a la derecha) y su esposa Wang Yanqing posan en su camión. En el centro, su hija menor.



EN PAREJA SOBRE EL ASFALTO

Como el resto de los 38 millones de colegas camioneros, Huo Long y Yun Fang recorren las carreteras de China. Pero ellos son pareja. Trabajan, comen y duermen juntos a bordo de su camión. Una vida familiar en constante movimiento

Jordan Pouille
EXTRACTO DE *Monde*

La noche está ya muy avanzada cuando un tráiler rojo se adentra en el área de descanso de la autopista G25, en la frontera entre Hebei y el municipio autónomo de Tianjin. El haz de los faros ilumina a dos ancianos que fuman cigarrillos de filtro dorado. Un bocinazo basta para que los encargados agiten sus bastones luminosos señalando el mejor emplazamiento. «Reserven también una plaza para nuestros amigos, un camión rojo como el nuestro. Llegarán en veinte minutos. Gracias por su esfuerzo, compañeros», dice Huo Long.

Este treintañero baja de la cabina, seguido por Yun Fang, su mujer. Sin prisas, se dirigen a la gasolinera. La tienda ofrece una mezcla heterogénea de bebidas energéticas y fideos instantáneos. Alineados sobre un mostrador calefactado, los platos de pato laqueado despiertan su apetito, al igual que las mazorcas de maíz al vapor y los huevos al té sumergidos en una marmita de acero. Dinosaurios de plástico, pilas AAA y barritas de chocolate completan el decorado. Cuatro mujeres en uniforme de faena se turnan para mantener limpias las duchas, los aseos y las lavadoras.

La pareja vive y trabaja junta. En este momento, su ruta comienza en Tongliao, en Mongolia Interior, donde

recogen grandes bobinas de aluminio, y continúa hacia las fábricas de subcontratación automovilística de Tangshan, en Hebei. Una escala en Tianjin les permite descargar parte de la mercancía en la zona portuaria, en caso de envío internacional. «Conducimos cinco o seis días y luego volvemos a casa. Ganamos entre 30.000 y 50.000 yuanes (entre 3.500 y 6.000 euros aproximadamente) al mes, pero tenemos que adelantar todos los gastos y, por supuesto, pagar este camión que apenas tiene un año: 15.000 yuanes (1.800 euros) al mes».

CHINA CUENTA CON 38 millones de camioneros y más del 70% de las mercancías que circulan por el país se

(APERTURA) CHEN YE HUA / XINHUA / MAXPPP

transportan por carretera. En teoría, cada conductor no puede conducir más de doce horas seguidas y debe hacer una pausa de veinte minutos cada cuatro horas. Además, debe disfrutar de un día de descanso de cada siete. En caso de inspección, el incumplimiento de estas normas implica la retirada de puntos y una multa de 200 a 500 yuanes (entre 25 y 62 euros). Los puntos retirados se recuperan al cabo de doce meses, incluso si se comete otra infracción entretanto.

Antes de la pandemia del Covid-19, Huo Long trabajaba solo. Era asala-

estaba muy cansado. Ahora, como los niños ya son relativamente mayores, de nueve y trece años, estoy todo el tiempo con él». Los hijos viven con sus abuelos. Yun Fang detalla su papel de asistente: limpieza, cocina, conducción en carreteras secundarias y mucha conversación. «No hay que tener miedo a trabajar duro; hay que hablar con el conductor cuando cabecea, ser paciente y estar atenta a todos los detalles». Muchas fábricas, especialmente desconfiadas, no le permiten acercarse a los muelles de carga. «Entonces me quedo plantada delante de la verja es-

HUO LONG CONDUCE O DUERME. TODO LO DEMÁS LO DELEGA EN SU ESPOSA.

riado de una empresa de transporte mediana, cobraba 10.000 yuanes al mes (1.200 euros) y contaba con cobertura sanitaria y dietas. Todo iba bien. Luego llegó el virus, con sus restricciones sanitarias. «Mi marido apenas podía volver a casa para no arriesgarse a la cuarentena, y la separación fue realmente dura», recuerda Yun Fang. «Después del Covid vimos que los salarios ya no subían, e incluso empezaban a bajar, así que decidimos convertirnos en nuestros propios jefes, comprar nuestro propio camión y viajar juntos».

Huo Long conduce o duerme. Todo lo demás recae en su mujer. «Antes acompañaba a mi marido solo cuando

perando a mi marido, a menudo durante horas, y ni siquiera puedo llamarlo porque debe mantener el teléfono apagado. A veces ni siquiera sabemos qué transportamos».

SEGÚN LOS DATOS OFICIALES, el 6,52% de los conductores, es decir, unos 2,5 millones de personas, asegura trabajar con su esposa. Una cifra probablemente por debajo de la real, ya que su presencia por lo general no se declara. «Yo diría que la mitad de los camioneros que hacen trayectos largos van acompañados de su mujer», opina Huo Long. A Yun Fang le gustaría sacarse el permiso de conducir de vehículos pesados para aumentar la productividad

de la pareja. «Por ahora me lo impide el tobillo. Como me lesioné el pie, ya no cubro la carga con la lona ni ayudo a cargar como antes. Incluso subir al camión me resulta complicado».

La cabina es estrecha, pero huele a vainilla. El salpicadero, los dos asientos y las literas situadas detrás están cubiertos con colchas acolchadas de seda azul ribeteadas con encaje. En el suelo, una arroceras y un hervidor de agua. Dos pantallas muestran las imágenes de las cámaras instaladas en los extremos del camión.

Según un informe sobre las «condiciones de vida y de empleo de los camioneros en 2025», publicado por el

mes; ahora son 178,1 yuanes (22 euros). «No es solo porque haya demasiados conductores. Es la economía en su conjunto la que no va bien».

El mismo informe indica que el 60% de los camioneros trabaja oficialmente por cuenta propia. Un tercio está pagando un camión. El auge fulgurante de la economía digital ha provocado la “uberización” de un número creciente de profesiones. Desde hace casi cinco años, plataformas como Huolala, Kuaigou Dache o YiMiDiDa han entrado en el sector del transporte de mercancías, conectando a clientes industriales con conductores independientes. Estos se registran en la

«EN LOS VIAJES LARGOS, LA MITAD DE LOS CAMIONEROS SE LLEVAN A SUS ESPOSAS», DICE HUO LONG.

Instituto para el Empleo de la Universidad Renmin de Pekín, el ingreso mensual neto medio de un conductor es de 10.512 yuanes, unos 1.300 euros. «Pero los salarios parece ser que van a bajar debido al exceso de camiones», señala el documento. En efecto, el marido se queja del aumento del precio de los peajes y de las tarifas a la baja en su sector. Alrededor del 80% de los conductores autónomos vio disminuir sus ingresos entre 2023 y 2024, según el informe de julio de la Federación China de Logística y Compras. Hace cinco años se obtenían 289 yuanes (35 euros) por tonelada al

aplicación y reciben encargos a través de un algoritmo.

Pagan una comisión por cada trayecto, a veces elevada, penalizaciones en caso de cancelación y a menudo deben bajar sus precios para seguir siendo competitivos. Los conductores convertidos en prestadores de servicios no se rigen por el derecho laboral, sino por el derecho mercantil. Los tacógrafos —los dispositivos que registran la velocidad, los tiempos de conducción y de actividad— nunca son controlados por las plataformas para las que trabajan. Este desplazamiento del modelo contractual, desde las empresas de



Pausa para comer a bordo. Igual que otras parejas de transportistas, Wang Yanqing (izquierda) se ocupa de las tareas diarias mientras su marido, Kong Lingjian, conduce.

transporte tradicionales hacia la “uberización”, se ve acentuado por la desaceleración de la economía china, cuya prioridad es reducir costes y ganar flexibilidad operativa.

ANTE ESTA SITUACIÓN, el gobierno estudia la creación de un estatuto intermedio entre asalariado e independiente, que impondría, entre otras cosas, la suscripción a un seguro médico. En febrero de 2025 redujo el precio del

diésel para apoyar al sector. También financia la construcción de estaciones de servicio seguras, llamadas «casas de camioneros», equipadas con duchas y salas de descanso.

Eso sigue siendo insuficiente para la Federación China de Logística y Compras que, en las conclusiones de su informe, recomienda «reforzar la protección social y profesional de los conductores, promover la creación de un mecanismo de gobernanza

colaborativa que implique a la sociedad, apoyándose en la dirección del partido, para movilizar plenamente a las distintas fuerzas —organizaciones profesionales, sindicatos, empresas, plataformas— con el fin de proteger eficazmente los derechos e intereses legítimos de los camioneros». La federación desea «evitar una competencia desleal interna, reforzar el sentimiento de pertenencia y la cohesión del sector y favorecer un desarrollo sano y sostenible de la industria logística».

Cada vez más camioneros publican vídeos en redes sociales y plataformas como Douyin, Kuaishou o Xiaohongshu. Los más populares adoptan los códigos de los *influencers* de viajes, grabando sus recorridos en autocaravana o en SUV eléctrico. Ante sus 500.000 seguidores, Xiao Wei, alias «Viagra», muestra los momentos más destacados de sus 4.000 kilómetros transportando melones dora-

dos de Hami, cosechados en los fértiles campos de Xinjiang —en cuyos bordes su camión se queda atascado— hasta Jiaxing, en la provincia de Zhejiang, obteniendo un beneficio que, asegura, alcanza los 20.000 yuanes (2.400 euros).

Su joven esposa, siempre sonriente y perfectamente arreglada, se ocupa de la contabilidad y de la buena salud del conductor. Ella, de vez en cuando, anuncia un cojín ergonómico o unas



Kong Lingjian y Wang Yanqing cargan mercancía en su camión, en un almacén de Hangzhou, en el este de China, en enero de 2025.

gafas de sol. La mayoría de los comentarios elogian la valentía, la libertad y la belleza de ambos.

Pero no todos se dejan engañar por esa apariencia tan perfecta: «En 2004 hacía la ruta nocturna entre Cangzhou y Shanghái. Los perjuicios de trabajar de noche son demasiado graves. El dinero no lo compensa. Es importante descansar bien y cuidarse», escribe uno. Otro añade: «¡Que tu mujer se saque el carné para que te releve de vez en cuando!». La práctica de la sobrecarga sistemática también aparece en las conversaciones: «Tu camión va hasta arriba. Al haber aceptado sobrecargarlo, haces bajar los precios», lamenta un transportista. «Si se niega, perderá a sus clientes; entonces mejor que deje el sector», le responden.

EN ENERO DE 2023, en Jiangxi, bajo una espesa niebla, un camión arrolló un cortejo fúnebre: 19 muertos y 20 heridos. El vehículo había sido sancionado 12 veces por sobrecarga en los veinte días previos al accidente. El informe de la Federación China de Logística y Compras confirma que son frecuentes estas sobrecargas,

fuera de contrato y no remuneradas, y subraya que hay muy pocos conductores que recurran a abogados (9%) o a la mediación sindical (3,6%) en caso de litigio por ser procesos «largos y complejos». Además de esta responsabilidad diluida entre expedidores y contratistas, el informe lamenta que «algunos clientes del sector de la distribución consideran los camiones como almacenes móviles, bloqueándolos a veces más de un día en aparcamientos antes de proceder a la descarga».

En este día a día cada vez más incierto, Huo Long y Yun Fang intentan tomar las riendas de su propio rumbo. Las próximas vacaciones escolares, del 1 al 8 de octubre, serán la ocasión de pasar tiempo con sus dos hijos, que se instalarán en las literas. «Intentaré conseguir encargos en lugares donde nunca hayan estado, para que vean nuevos paisajes». Yun Fang desliza el dedo por la pantalla de su teléfono en busca de destinos. ¿Por qué no las plantaciones frutales de Yunnan, en el sur? «Los plataneros de Xishuangbanna, ¿no es allí donde se pueden ver los últimos elefantes salvajes?». 🍌

Por el buen camino

Para conocer el camino por delante, pregunta a los que están de vuelta.

PROVERBIO CHINO

Para viajar al azar, hay que estar solo. En cuanto se es dos, siempre se va a algún sitio.

ALFRED HITCHCOCK, DIRECTOR, GUIONISTA
Y PRODUCTOR DE CINE BRITÁNICO (1899-1980) EN VÉRTIGO.

¿Qué crece ahí?

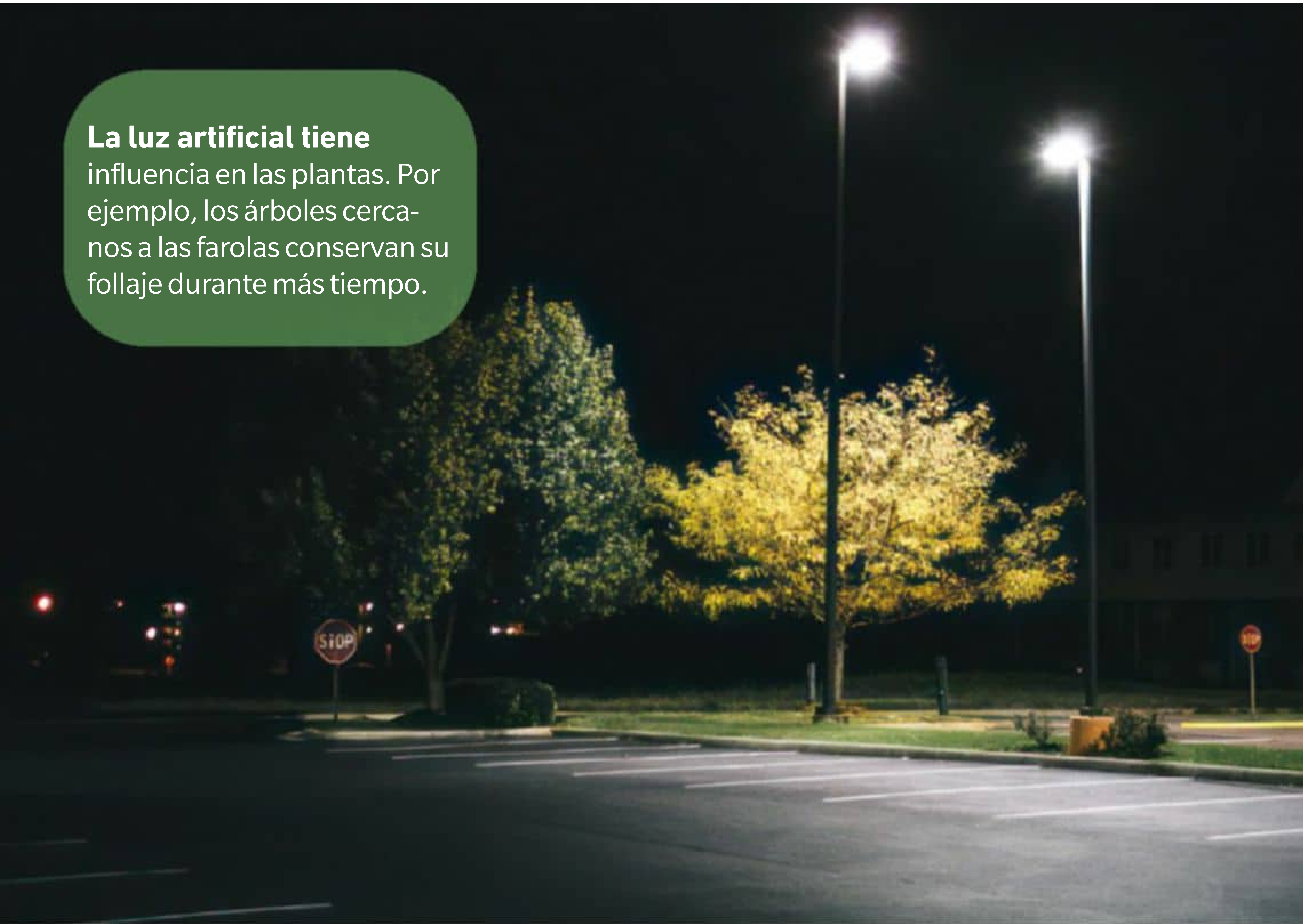
*Algunas plantas nos proporcionan
alimento, mientras que otras
nos asombran con su belleza*

Doris Kochanek



Los tulipanes nos alegran como heraldos de la primavera. Una gran parte de los bulbos de los que brotan las flores provienen de los Países Bajos. Allí, a principios del siglo XVI, los tulipanes provocaron la primera burbuja especulativa de la historia financiera. Los bulbos eran tan codiciados que los precios se dispararon hasta alcanzar cotas astronómicas. En 1637, un ejemplar raro costaba tanto como una casa en Ámsterdam. Poco después, la demanda se desplomó, la burbuja estalló y muchos especuladores quedaron arruinados.

La luz artificial tiene influencia en las plantas. Por ejemplo, los árboles cercanos a las farolas conservan su follaje durante más tiempo.



Solo con ver las fresas maduras se les hace la boca agua a los amantes de esta fruta. No en vano, esta dulce fruta roja es considerada la “reina de las bayas”. Sin embargo, desde el punto de vista botánico, es una nuez y pertenece a la familia de las rosáceas. La jugosa supuesta baya es un fruto falso. Los frutos reales son las diminutas nueces amarillentas que se encuentran en su superficie.



Como espeluznante linterna, la calabaza es especialmente popular en Estados Unidos en Halloween. En otros lugares, suele acabar en el plato: a menudo como guarnición vegetal o crema. No todos los cocineros aficionados saben que la calabaza, al igual que los pepinos, los melones y los tomates, es una baya, ya que sus semillas se encuentran sueltas en la pulpa. Cuando se tuestan y se prensan, producen un delicioso aceite culinario.



El exceso es perjudicial para la salud. Esto también se aplica a las plantas y a la radiación ultravioleta. Al igual que los seres humanos, la albahaca (en la foto) y otras plantas pueden sufrir quemaduras solares. El cambio climático hace que muchos cultivos en latitudes templadas estén expuestos a más radiación que antes, lo que puede causar daños duraderos, con el riesgo de pérdidas de cosechas.

La *welwitschia* se ha adaptado perfectamente a las duras condiciones de vida del desierto de Namibia, en el suroeste de África. La región se caracteriza por un calor extremo, tormentas de arena que azotan la tierra y muy pocas precipitaciones. Sin embargo, la *welwitschia* se protege de la deshidratación envolviendo su único par de hojas, aunque divididas varias veces, alrededor de su tronco. Para evitar que el agua absorbida por su extenso sistema radicular se evapore inmediatamente, la superficie de las hojas está recubierta de una gruesa capa de cera repelente al agua. La *welwitschia* puede vivir muchos cientos de años.



(IZQUIERDA): © UNIVERSAL IMAGES GROUP VIA GETTY IMAGES; (ARRIBA DERECHA) © GETTY IMAGES; (ABAJO DERECHA) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO





El bambú gigante crece a una velocidad impresionante. En lugares ideales, puede crecer hasta 90 centímetros de longitud en un día, según algunas fuentes. Cuando alcanza su pleno crecimiento, llega a una altura de 35 metros. Sin embargo, quienquiera que se imagine en medio de un bosque entre estas gigantes plantas está equivocado. Como todas las especies de bambú, el *Dendrocalamus giganteus* pertenece a la familia de las gramíneas.



Las magníficas rosas son el orgullo de muchos jardineros. Se dice que se cultivaban ya en el 2700 a. C. en su China natal. Desde entonces, han conquistado el mundo: hoy hay más de 30.000 variedades diferentes de rosas en el mercado internacional. Entre ellas, algunas variedades sin espinas, o al menos con espinas muy pequeñas. Botánicamente hablando, se trata en realidad de púas. Estas se pueden quitar fácilmente del tallo de la planta. Las primeras no. ¡Ambas pueden causar heridas!



¡Hazlo tú mismo!

¿Quieres acabar con una invasión de hormigas, desatascar un desagüe o abrir una puerta cerrada? ¡Tú puedes!

Jens Bey



(IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/YEVGEN ROMANENKO;
(DERECHA) © GETTY IMAGES/GUIDO MIETH

04.2026 SELECCIONES **81**

Insectos en casa

AL PRINCIPIO, SOLO había una hormiga. Luego estaban por toda la cocina, atraídas obviamente por un poco de azúcar derramado. Vivimos en un tercer piso, y no esperaba tener que luchar contra las hormigas a tanta altura. ¿Qué podíamos hacer? Definitivamente no queríamos usar insecticidas químicos. La levadura en polvo o el bicarbonato de sodio mezclado con azúcar en polvo también se descartaron rápidamente. Cuando las hormigas comen esta mezcla, se hinchan y mueren en agonía. Es mejor usar olores fuertes como canela, esencia de vinagre y clavo, así como aceites esenciales de limón, lavanda, tomillo o mejorana para animar a los insectos a retirarse. Rociando constantemente las plantas en maceta de nuestro balcón, donde se habían instalado las hormigas, finalmente conseguimos que se marcharan por completo. Nota: a la mayoría de los insectos les encantan las condiciones secas. Por cierto, tuvimos suerte. Si la *Tapinoma magnum* se hubiera instalado en nuestra casa, los remedios caseros habrían sido inútiles. Esta hormiga, originaria de la región mediterránea, construye supercolonias y puede causar grandes daños a los edificios. Se reconoce por el intenso olor que desprenden los animales cuando se les provoca. Solo los controladores de plagas profesionales pueden ayudar contra la *Tapinoma magnum*.

Remedios caseros contra los insectos

MOSQUITOS: Puedes combatir eficazmente los mosquitos destruyendo sus lugares de reproducción. Rellena los charcos del jardín con arena y cubre los recipientes de agua. También puedes añadir un poco de aceite de cocina barato a los lugares donde se acumule lluvia. Se extenderá por la superficie y matará las larvas de mosquito. En estanques, lo mejor es instalar una fuente o una bomba para estanques, dado que a los mosquitos no les gusta el agua en movimiento cuando ponen sus huevos.



MOSCAS DE LA FRUTA: A estos diminutos insectos les encantan los restos de comida y la fruta madura. Por lo tanto, no dejes ningún resto de comida al aire libre. Si estas plagas inofensivas (las moscas de la fruta no transmiten enfermedades) ya están presentes, una trampa casera puede ayudar. Pon agua, un poco de zumo de fruta o vinagre con una gota de jabón para platos en un tazón. El olor atrae a los insectos, el jabón para platos reduce la tensión superficial del agua y las moscas se ahogan.

POLILLAS: Puedes deshacerte de las polillas de la ropa colocando una bolsita con aroma



a lavanda o madera de cedro en tu armario. Las polillas de los alimentos son más rebeldes. Desecha los restos infestados y traslada todos los demás a recipientes herméticos. A continuación, limpia a fondo los armarios y estantes con agua con vinagre. No te olvides de las grietas y hendiduras. Coloca también trampas de feromonas. Estas eliminan a los insectos machos, impidiendo que se reproduzcan.

CUCARACHAS + INSECTOS: Si descubres cucarachas en casa, lo mejor es llamar inmediatamente a un fumigador. Porque donde hay una cucaracha, hay muchas más, por lo que las trampas

adhesivas no suelen ser suficientes. Actúa enseguida, ya que las cucarachas pueden transmitir tenias y patógenos como la salmonela y los virus de la hepatitis. Pero ten cuidado: la cucaracha del bosque, que es inofensiva, es muy similar a la cucaracha de cocina. Sin embargo, no teme la luz y puede volar. Además, las cucarachas de cocina tienen dos rayas negras en el escudo del cuello, lo que no ocurre con las del bosque. Puedes sacar con cuidado los insectos individuales al exterior y hacer lo mismo con las chinches. La luz y el calor los atraen, así que las mosquiteras impedirán que entren en casa.



Pequeñas reparaciones fáciles

UNA VEZ QUE las hormigas desaparecieron, me ocupé de la grieta en la mampostería y de la puerta con fugas por la que habían entrado en casa. Sellé la grieta con silicona y coloqué cinta selladora de espuma de la ferretería en la puerta de la habitación. Como efecto secundario positivo esto evitará las corrientes de aire frío en invierno en el futuro. Ya que estaba en ello, me puse a revisar y optimizar nuestra casa con mis habilidades de bricolaje. La tienda también vende sellos autoadhesivos para ventanas que ayudan a evitar corrientes de aire y ruido. Si alguna de las puertas tiene un hueco que no es demasiado grande, pero sí demasiado pequeño y roza el suelo, las arandelas pueden ayudar. Pero ten cuidado: levanta la puerta solo lo suficiente para que siga encajando en el marco por la parte superior.

Para colocar las arandelas, hay que descolgar la puerta. Para ello, se necesitan al menos dos personas. Por lo tanto, vale la pena aprovechar para solucionar cualquier chirrido: engrasa las bisagras (los pernos verticales con soportes en los que se cuelga la puerta) con vaselina o grasa o un aceite penetrante como WD-40 o Ballistol. Retira primero la grasa antigua de las bisagras con papel de cocina.

No utilices mantequilla ni aceite de cocina: su efecto no dura mucho y pronto empiezan a oler mal. Si no tienes a nadie que te ayude, rociar espuma de afeitar en las grietas de las bisagras es una solución rápida para los chirridos.

Remedios caseros para reparaciones domésticas

CALEFACCIÓN: Si los radiadores no se calientan o se oye un gorgoteo, suele bastar con purgar el sistema de calefacción. Sube todos los termostatos al máximo, apaga la calefacción y espera media hora. Abre la válvula de ventilación del primer radiador con una llave cuadrada de tu caja de herramientas o de una ferretería y deja que salga el aire (¡ten cuidado, puede estar caliente!) hasta que salga agua. Coloca un recipiente debajo de la válvula. A continuación, ciérrala y repite el proceso en todos los radiadores.

Vuelve después a encender la calefacción y ajusta todos los termostatos a la posición deseada. En los pisos de alquiler o en los edificios con calefacción central, debes asegurarte primero si eres tú quien debe purgar los radiadores o son el propietario o la comunidad.

Por cierto: ¡Bajo ninguna circunstancia debes intentar reparar tú mismo los sistemas de calefacción que van por gas! Puede provocar fugas y la liberación de monóxido de carbono mortal. Las reparaciones en estos casos

deben ser siempre competencia de un profesional.

GRIFO DE AGUA: Si un grifo que gotea tiene un mango giratorio, quítalo, retira el espaciador que hay debajo y la válvula. Reemplaza la junta que queda al descubierto. En el caso de un mezclador monomando, retira primero la palanca y afloja luego el cartucho con una llave inglesa. A continuación, sustitúyelo por uno nuevo.

CORREA DE PERSIANA ENROLLABLE: Puedes comprar en la ferretería kits de reparación económicos con una tira de metal y cuatro juegos de remaches.

Colocada sobre los extremos de la correa rota y remachada, la tira metálica garantiza una conexión estable. Es incluso mejor sustituir la correa, lo cual no es nada complicado si la caja de la persiana enrollable es fácil de abrir. Si baja la persiana enrollable por completo, no es necesario fijarla en la parte superior y puedes quitar la cinta del enrollador de la correa inferior.

Precaución: Un resorte lo mantiene bajo tensión para que la correa permanezca tensa: si no se tiene cuidado, podrías hacerte daño.





Limpieza no solo en el baño

CONTINUÉ CON MI proyecto de bricolaje en el baño. Allí, hice que las juntas de los azulejos, que se habían vuelto grises con el paso de los años, volvieran a brillar con un blanco intenso. Mezclé bicarbonato de sodio con un poco de agua para formar una pasta espesa, la apliqué con un cepillo de dientes viejo y la dejé actuar durante una hora.

Luego lo aclaré todo con agua y una esponja. El bicarbonato de sodio, o el bicarbonato en polvo, aún más barato, es un ayudante doméstico muy versátil. Los olores de la nevera desaparecen cuando se coloca un platito con una cucharadita del polvo en su interior. Se pueden eliminar los restos de comida quemada en las ollas sumergiéndolas en un poco de agua con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto.

Incluso los desagües atascados se pueden desatascar vertiendo una bolsa de bicarbonato de sodio o cuatro cucharadas de bicarbonato sódico y enjuagando con una taza de vinagre (esencia). Ten cuidado con las tuberías de plástico. La reacción química genera calor, así que no esperes demasiado para enjuagar. Después de limpiar las juntas de los azulejos, me senté en

(IZQUIERDA) © MAGDALENA IORDACHE / ALAMY STOCK PHOTO;
(DERECHA) © GETTY IMAGES/OLEKSI KRIACHKO

el balcón y me tomé un café. Y por cierto, los posos del café también son un remedio para las infestaciones de hormigas. Afortunadamente, ya no tuve que utilizarlos para ese fin.

Consejos para la vida cotidiana

MANCHAS DIFÍCILES: disuelve dos pastillas para lavavajillas en una taza de agua caliente para eliminar las manchas de suciedad difíciles, por ejemplo, en el desagüe del inodoro o en el cubo de basura. Lo mejor es dejarlo actuar durante toda la noche. Asegúrate de usar guantes de limpieza cuando trabajes con las pastillas, ya que de lo contrario podrías sufrir quemaduras en la piel. Incluso la lavadora dejará de oler mal si pone dos pastillas para lavavajillas en el tambor vacío durante un ciclo de lavado a 60 grados.

LIMPIEZA DEL FILTRO DE PELUSAS Y DEL CABEZAL DE LA DUCHA: ¿Sigue habiendo olor a humedad? Es posible que sea debido al filtro de pelusas obstruido debajo del tambor, que debes limpiar al menos dos veces al año. No olvides tener a mano un recipiente para recoger el agua que se derrame de la máquina al abrir el filtro.

Las aguas duras también influyen en el cabezal de la ducha. Si las boquillas están calcificadas y no se puede quitar el cabezal, cúbrelo con una bolsa de plástico con una mezcla de

agua y vinagre o ácido cítrico y déjalo actuar durante toda la noche.

LIMPIAR LA REJILLA DEL HORNO: Si tienes papel de aluminio a mano, haz una bola con él y úsala para frotar las barras de la rejilla. El periódico también ayuda. Envuelve la rejilla enfriada en él y vierte una mezcla de bicarbonato de sodio y agua sobre ella. Después de unas horas, retira todo el papel y lava la rejilla. Los posos de café actúan como papel de lija y también pueden eliminar las incrustaciones.

ABRIR UNA PUERTA CERRADA: Quizás te haya pasado alguna vez, o incluso varias, cuando la puerta de entrada se cierra de golpe y la llave se queda dentro de casa. Si tienes una tarjeta de plástico a mano, puedes usarla para echar hacia atrás el “pestillo de la cerradura” con resorte. Para ello, inserta la tarjeta ligeramente por encima del pomo de la puerta, entre la puerta y el marco, guíala con cuidado hacia abajo y mueve el resorte mientras giras el pomo de la puerta. No utilices una tarjeta de débito o crédito válida, ya que puede

que las tarjetas no sobrevivan a esta operación.



The background of the entire page is a vibrant, out-of-focus photograph of a party. Numerous hands of various skin tones are raised in the air, some with colorful paint or glitter on them. The air is filled with a dense cloud of multi-colored confetti, creating a festive and celebratory atmosphere. The lighting is warm and bright, contributing to the overall joyful mood.

TEST

MOTIVOS PARA CELEBRAR

Ruidosas y alegres o tranquilas y reflexivas:
las fiestas dan a todo el mundo
un motivo para celebrar

Doris Kochanek

1. La Pascua es una festividad importante para todos los cristianos. Los católicos y protestantes la celebran este año el 5 de abril, mientras que los creyentes ortodoxos lo harán el 12 de abril. Esto se debe a que las iglesias ortodoxas se guían por el calendario juliano, y las no ortodoxas por el calendario gregoriano, que es el que se utiliza en la mayoría de los países. ¿Qué consecuencias tiene esto?

- a) Las Pascuas siempre están desfasadas por una semana.
- b) Ocasionalmente, las Pascuas coinciden en el mismo domingo.
- c) La Pascua ortodoxa también puede celebrarse en junio.

2. Casi todos los países del mundo tienen un día de fiesta nacional. En algunos estados se llama así, como en España, que lo celebra el 12 de octubre. En otros países recibe nombres distintos: Polonia celebra el 3 de mayo el Día de la Constitución, Italia el 2 de junio el Día de la República. ¿Qué país no tiene un día nacional?

- a) China
- b) Reino Unido
- c) Honduras

3. Todo se llena de color cuando los indios y nepalíes celebran el Holi. Se considera la festividad más antigua del subcontinente y dura varios días. Durante ese tiempo, el sistema tradicional de castas queda suspendido. Como muestra de ello,

se lanzan pintura de colores unos a otros. Pero, ¿qué celebran realmente los hindúes en el Holi?

- a) El fin del monzón
- b) La victoria del bien sobre el mal
- c) El nacimiento del dios Vishnu

4. Hay festividades que no las conoce todo el mundo. Una de ellas es el Día de la Toalla, el 25 de mayo. Los fans de una saga de ciencia ficción, cuyo primer libro se titula *Guía del autoestopista galáctico*, lo celebran en honor a su autor. ¿Quién escribió los libros en los que se considera que una toalla es “prácticamente lo más útil” que un autoestopista interestelar puede llevar consigo?

- a) Douglas Adams (1952–2001)
- b) Frank Herbert (1920–1986)
- c) Aldous Huxley (1894–1963)

5. Esta festividad sigue existiendo, pero ahora tiene otro nombre. Hasta 2020, Belice celebraba el Día Panamericano, recordando a Cristóbal Colón, quien supuestamente llegó al Nuevo Mundo en esa fecha. ¿A quién honra Belice hoy, el 12 de octubre?

- a) A los pueblos indígenas y su resistencia
- b) A las fuerzas armadas nacionales
- c) A la Constitución

6. La mayoría de las festividades tienen un trasfondo religioso o político. Una y otra vez, empresas o

asociaciones intentan establecer una fecha especial con el objetivo de concienciar a los consumidores y estimular la venta de sus productos. ¿Qué día surge de una iniciativa de este tipo?

- a) Día Internacional del Café
- b) Día de las Tortitas
- c) Día Mundial de la Pizza

7. Como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial surgieron dos estados alemanes: la República Federal de Alemania (RFA) y la República Democrática Alemana (RDA). Tras la caída del Muro de Berlín en el otoño de 1989, al año siguiente se produjo la reunificación. Desde entonces, el 3 de octubre se celebra como el Día de la Unidad Alemana. Esta fecha fue elegida porque ese mismo día...

- a) Nació el poeta nacional Johann Wolfgang von Goethe.
- b) Alemania se constituyó como Estado-nación en 1871.
- c) La RDA se incorporó oficialmente a la RFA.

8. Desde hace varias décadas, el 13 de agosto se celebra un día dedicado a un grupo de población que durante mucho tiempo fue discriminado en todo el mundo. ¿A quién se dedica este día?

- a) A las mujeres
- b) A los zurdos
- c) A las personas con VIH/SIDA

Los suizos celebran su día nacional el 1 de agosto con banderas y música.

9. Celebrar también significa comer y beber. ¿Qué comen tradicionalmente los estadounidenses el 4 de julio, día de la independencia de estadounidense?

- a) Baked Beans, es decir, judías con salsa de tomate
- b) Barbacoa, es decir, carne a la parrilla
- c) Pumpkin Pie, es decir, pastel de calabaza

10. El 25 de abril se celebra en Australia y Nueva Zelanda el ANZAC Day, un día de recuerdo a las víctimas de la guerra y de homenaje a las fuerzas armadas. La fecha conmemora el 25 de abril de 1915. ¿Qué ocurrió entonces?

- a) Las tropas de ambos países desembarcaron en Galipoli, Turquía
- b) Zarpó el primer acorazado conjunto de ambos estados
- c) Austria declaró la guerra a Australia y Nueva Zelanda

© GETTY IMAGES/JOHANNES SIMON



6a) El Día Internacional del Café, el 1 de octubre, es una iniciativa de la International Coffee Organization.

7c) El 3 de octubre de 1990 entró en vigor el tratado de reunificación, mediante el cual la antigua RDA se incorporó a la RFA. Tras 45 años de división, Alemania volvió a ser un solo país.

8b) El 13 de agosto se celebra el Día de los Zurdos. Se estima que alrededor del 10% de la población mundial es zurda. En la Europa medieval, esto podía ser peligroso, ya que los zurdos eran frecuentemente acusados de brujería.

9b) La barbacoa, es decir, asar carne al aire libre con familiares, vecinos y amigos, es casi una tradición obligatoria en Estados Unidos durante el Día de la Independencia.

10a) El 25 de abril de 1915, embarcaron en la península de Gallipoli (hoy Gelibolu), entre ellas más de 20.000 australianos y neozelandeses. Su objetivo era conquistar Estambul y neutralizar a Turquía como enemigo de guerra. La operación militar terminó en fracaso: aproximadamente la mitad de los soldados australianos y neozelandeses perdieron la vida. 💔

1b) La Pascua cae en el primer domingo que sigue a la primavera llena de primavera. Debido al desfase entre ambos calendarios, esa luna llena no siempre coincide en la misma fecha. Sin embargo, ocasionalmente la celebración coincide en ambos calendarios: en 2025, todos celebraron la Pascua el 20 de abril.

2b) Reino Unido no tiene un día nacional. Una petición realizada hace diez años para cambiar esto apenas reunió 10.221 firmas. Muchos países celebran su independencia en su día nacional: en varios casos, esto se refiere a la emancipación del poder colonial británico.

3b) En el festival de primavera hindú Holi se celebra la victoria del bien sobre el mal.

4a) Douglas Adams escribió "Guía del autoestopista galáctico": la historia del terrícola Arthur Dent y su amigo Ford Prefect, del planeta Betelgeuse 7, que se emitió primero en radio en la BBC, antes de que Adams publicara el libro.

5a) La llegada de Cristóbal Colón y de los europeos supuso expropiación de tierras, explotación y epidemias en los pueblos indígenas, que costaron vidas. Belice celebra hoy el 12 de octubre como el Día de los Pueblos Indígenas y su resistencia.



Belleza itinerante

En este salón de belleza, las esteticistas embellecen la vida de mujeres maltratadas por la calle

Dounia Dimou
EXTRACTO DE *Monde*

UNA NOCHE, EN PLENA CANÍCULA de junio de 2025, una pequeña furgoneta blanca está aparcada frente a las rampas de *skateboard* de la plaza de la República, en París. En el capó, un discreto logotipo indica que se trata de Camping-Care, un centro de belleza itinerante que recorre las calles de París y Seine-Saint-Denis desde 2024 para ofrecer cuidados a mujeres en situación de exclusión severa. Durante todo el verano, la furgoneta las ha seguido cuidando, “porque la precariedad no se va de vacaciones”, como destaca la asociación en su cuenta de Instagram.

El origen del proyecto, explica Sybil Gerbaud, partió de una constatación: la sociedad no se digna a mirar a las personas sin hogar. “La idea es tratarlas con consideración y, sobre todo, regalarles esa mirada de la que están privadas, a través de estos tratamientos de belleza, y más específicamente a las mujeres que

viven en la calle y son muy vulnerables”, subraya la fundadora de la asociación. A su lado se encuentra Noémie, una de las seis socias esteticistas de Camping-Care, que será quien realice los tratamientos de belleza esa noche.

Entre la multitud que poco a poco se va reuniendo —compuesta en su mayoría por hombres que han venido a buscar comida a los Restos du Cœur (asociación sin ánimo de lucro que da de comer a los sintecho), — se encuentra Alex (nombre ficticio), vestida completamente de negro y acompañada de su pastor belga. Para encontrar al público destinatario, Camping-Care trabaja con 40 organizaciones y asociaciones de París y de Seine-Saint-Denis que luchan contra la exclusión. Entre ellas, Gamelles pleines, una organización que proporciona comida a los animales de personas sin hogar o que se encuentran en una situación precaria con respecto a la vivienda. Gracias a

esta última, Alex entró en contacto con Camping-Care. Es la primera beneficiaria de la noche, y disfrutará de una sesión de una hora. “Tengo 46 años y nunca me han cuidado así”, admite discretamente Alex, que no desea responder a más preguntas.

“Cuando eres mujer y vives en la calle, haces todo lo posible por volverte fea, parecer una bolsa de basura para que los hombres te dejen tranquila, porque todas hemos sufrido violencia en algún momento”, testimonia Élina Dumont, patrocinadora de Camping-

Care, que vivió durante quince años en la calle y logró salir de ella hace veinte. “Incluso se nos olvida que tenemos un cuerpo que no cumple únicamente la función de herramienta. De hecho, yo, con más de 50 años, todavía no soporto que me toquen. Lo considero una agresión. Mi cuerpo ha sido agredido y aún se está recuperando”.

**Derecha: Sybil Gerbaud, fundadora de la asociación Camping-Care.
Debajo, Camille, socia-peluquera, cuida el cabello de una mujer sin hogar en la furgoneta parisina.**



Crear el contacto y la confianza con las beneficiarias puede ser la fase más difícil. Algunas mujeres, nada más entrar en la furgoneta, prefieren marcharse, como le ocurre a una de las inscritas esa noche. Pero Alex se queda.

Noémie, tras hacerla entrar en el pequeño salón de belleza acondicionado en el interior, la acomoda en un sillón negro reclinable y cierra la puerta de la furgoneta. Alex lanza una mirada furtiva. “Cerramos la puerta para que esté tranquila durante el tratamiento”, explica Noémie. “Pero no es nada obligatorio”. En el rostro de la mujer, apenas se insinúa una sonrisa. Puede elegir: cuidado facial o cuidado de manos. Opta por el primero. Coloca las manos junto a las dos riñoneras que están firmemente sujetas a su cintura, sobre su vientre que sube y baja rápidamente, al ritmo de su respiración entrecortada. La esteticista se lava las manos, aplica un limpiador y las acerca muy suavemente al rostro de Alex, donde las posa para masajearlo delicadamente con movimientos circulares.

DESDE SU FUNDACIÓN, la asociación ha proporcionado cuidados a más de 1.500 mujeres diferentes. Según un cuestionario enviado a 400 beneficiarias, el 70% de las que contestaron afirma haber retomado las gestiones en sus vidas (el 82% el acceso a la atención sanitaria, el 74% a los servicios sociales y el 55% al empleo). El 93% de los trabajadores sociales consultados afirma que los cuidados refuerzan el acompañamiento

que ellos realizan. Porque la parte invisible de estas sesiones es “el tratamiento psicológico”, subraya Élina Dumont. “A veces nos parece increíble que los integrados (los que tienen un domicilio fijo) piensen que lo único que necesitan las personas sin hogar es comer”, se indigna. “La calle te deshumaniza, pero somos seres humanos como cualquiera. También queremos sentirnos consideradas y que nos hagan sentir bien. Y es lo que hace Camping-Care: reconectar tu cuerpo con tu mente. Recuperas el respeto por ti misma”.

Desde diciembre de 2025, un segundo Camping-Care circula por las calles de Marsella. En junio de 2026, otro vehículo recorrerá las carreteras del norte de Francia. A finales de año, un tercero visitará los municipios rurales de Nueva Aquitania, según previsiones de la asociación, cuyo presupuesto se basa en donaciones de empresas y particulares, así como en subvenciones públicas. “Necesitamos 350.000 euros al año para funcionar”, dice Sybil Gerbaud.

EN LA PEQUEÑA FURGONETA, la respiración de Alex se vuelve más lenta. Sus puños apretados se han relajado: se ha quedado dormida. Noémie no se atreve a despertarla, pero termina posando suavemente la punta de los dedos sobre sus hombros. “Me siento como en una nube”, sonríe Alex al abrir sus ojos enrojecidos por el cansancio. Tras recibir un kit de belleza de regalo, se marcha con su perro a la calle, para pasar la noche y todas las que vengan. ♦

The background image shows a cemetery scene. In the foreground, there are large trees with yellow and orange autumn leaves. In the background, a large, light-colored building with a dome is visible. Several people are walking on a path in the distance. A large green semi-circular shape is overlaid on the image, containing the title and subtitle.

Lleno de vida

El Cementerio Central de Viena es el lugar de descanso eterno de austriacos famosos y de otros menos conocidos. Cada año fascina y atrae a miles de visitantes

Patrick Guyton



DETRÁS DE LA PUERTA 2, en la tienda, se puede comprar una taza de café. Junto a dos lápidas ilustradas aparece una inscripción sobre el Cementerio Central: “*Best place to be*”. Es decir: “El mejor lugar donde estar”. En las camisetas que también se venden puede leerse: “*Und irgendwann bleib’ i dann durt*” (“Y algún día me quedaré ahí”). Eso ya dice mucho sobre este legendario lugar de enterramiento vienés.

El cementerio es un monumento cultural único, con numerosas obras de arte —*Art Nouveau* vienés y muchos otros estilos—, estatuas y criptas. Un lugar de muerte y de duelo. Aquí entran en juego grandes temas: la fe, el amor, la esperanza. También la dignidad, aunque el humor negro y lo macabro tampoco están lejos. En noviembre de 2024 el Cementerio Central de Viena cumplió 150 años.

“Aquí siento fuerza, paz, tranquilidad”, dice Karin Kiradi. Esta vienesa de 62 años está sentada en el café Oberlaa, dentro del cementerio. “Me encanta estar en la parte antigua judía del cementerio y leer un libro”. Cada dos días visita el camposanto en el distrito 11 del este de Viena, Simmering. El cementerio cuenta con 300.000 tumbas y, desde su apertura, se han enterrado allí tres millones de personas, una cifra récord en Europa. Con sus 250 hectáreas, es casi tan grande como el centro histórico de Viena.

¿Qué distingue a este trozo de tierra? Julia Stering no necesita pensarlo mucho: “Estamos aquí para quienes visitan las tumbas”, dice, “pero somos un punto turístico, un espacio de recreo cercano y una zona ecológica de gran importancia”. Stering es portavoz de Friedhöfe Wien (Cementerios de Viena) y conoce prácticamente cada rincón del Cementerio Central. Durante el paseo, señala la tumba del poeta vienés Ernst Jandl y de su compañera de vida, la escritora Friederike Mayröcker. Asegura con entusiasmo: “Me encantan los cementerios. Son lugares que representan a la ciudad”.

Una lista medianamente completa de los artistas, actores, personalidades o políticos que reposan en el Cementerio Central superaría cualquier dimensión. Solo por nombrar algunos: Alfred Adler, Bruno Kreisky, Karl Kraus, Ar-



(DERECHA) © BETTINA WAGNER / ALAMY STOCK PHOTO;
(ABAJO DERECHA E IZQUIERDA) © FRIEDHOEFE WIEN



En la tienda junto a la puerta 2 (izquierda), los visitantes pueden comprar recuerdos (abajo). El enorme recinto es hábitat de animales salvajes (arriba).





Monumentos de distintos estilos (arriba) convierten el cementerio en un enorme monumento cultural. Se pueden reponer fuerzas en un puesto de salchichas (derecha).

thur Schnitzler, Franz Werfel, Johannes Brahms, Franz Schubert, Johann Strauss padre e hijo, Arnold Schönberg. Además, todos los presidentes austriacos desde 1950.

Pero, según las observaciones de Friedhöfe Wien, los tres primeros indiscutibles, en orden alfabético, son Lud-

wig van Beethoven, Falco —cuyo nombre real era Hans Hölzel— y Udo Jürgens, en cuya tumba hay una réplica de un piano de cola blanco. “Su enorme popularidad se reconoce claramente por la cantidad de objetos que se depositan allí”, explica Julia Stering. Es decir, velas, flores, mascotas, fotografías.

Eso mismo observa Johannes Lex, visitante asiduo del cementerio, aunque no le hace ninguna gracia.

“Mi mujer está enterrada cerca de Falco”, cuenta este hombre de 75 años. “Velas y flores desaparecen de su tumba y acaban en la de Falco”.

Al menos una vez por semana Lex, ex empleado de banca, visita a su esposa Heidemarie Lex-Nalis, fallecida en 2018 a los 67 años a causa de un cáncer de mama.

“Su urna estuvo durante años sobre mi piano”, relata Lex. Su ahijada terminó diseñando una lápida y finalmente fue enterrada. Su mensaje central, explica el viudo, era: “Soy quien soy y valgo”. Johannes Lex también quiere ser incinerado: “Entonces me reuniré con ella en la tumba”. Incluso ha hecho grabar ya en la lápida su fecha de nacimiento: 1949.

Para ir a Simmering, dice Lex, “se coge la línea 71 del tranvía para ir a morir”. A la entrada del cementerio hay un puesto de salchichas con el eslogan:

“Eh scho wuascht” (“Total, ya da igual”). Y un empleado encargado de rellenar las máquinas de bebidas del cementerio se queja de que la administración le haya prohibido un rótulo que quería poner: “Der Duarschd bringt mi no um” (“La sed acabará conmigo”).

Karin Kiradi, jubilada, tiene un blog en internet en el que cuenta historias de las personas enterradas allí. Por ejemplo, la de la familia judía Mühlstein. Elias Mühlstein murió en 1931, a los 59 años, de un infarto. Su tumba sigue en el cementerio. Muchos otros miembros de la familia fueron asesinados en las cámaras de gas nazis.

Kiradi también habla del “primer entierro solemne” celebrado en el cementerio el 1 de noviembre de 1874: Jakob Zelzer, cuya tumba —número 1, grupo 0, fila 0— todavía existe. Había llegado a Viena desde el empobrecido Bosque de Bohemia junto a su hermano Johann, y al parecer ambos regentaban con éxito una tienda.

“¡Viva el Cementerio Central y todos sus muertos!” El cantante de pop austriaco Wolfgang Ambros hizo un monumento musical al lugar en 1974, con motivo de su centenario. La canción, en la que los esqueletos beben en urnas y los curas bailan con prostitutas, quedó firmemente grabada en la memoria cultural de al menos una generación. “A nosotros nos alegra”, afirma la portavoz de Friedhöfe Wien, Julia Stering. Hace tres años, Ambros, muy afectado por una enfermedad de la espalda, interpretó la canción durante





La tumba de Beethoven es un auténtico imán para el público (arriba). El Cementerio Central también se utiliza como auditorio (centro) y cuenta, entre otras, con una zona judía (derecha).



se ha congregado un grupo de personas vestidas de negro. A las doce será el turno de Johanna M.

El recinto cuenta con un cementerio infantil, un cementerio de animales y, desde hace poco, un cementerio conjunto para humanos y animales. Hay una sección católica, otra protestante, ortodoxa, una judía y otra budista.

Los apicultores trabajan allí y se vende miel de las “abejas del cementerio”. Para los corredores hay señalizado un recorrido largo y otro más corto: *silent run*, la carrera silenciosa.

En las tumbas ortodoxas —algunas de las cuales parecen palacios— también se celebran reuniones. En determinadas fechas conmemorativas acuden muchos familiares, que comen y beben. Algunas lápidas están rodeadas de asientos de piedra fijos, donde los vivos se sientan para celebrar.

un concierto en el recinto del cementerio.

Otros opinan, sin embargo, que otros artistas austriacos como Georg Kreisler cultivaron un humor negro de mayor calidad, por ejemplo en la canción “Der Tod, das muss ein Wiener sein” (“La muerte debe de ser vienesa”).

A las puertas del cementerio esperan los *fiakers* vieneses, con sus carruajes tirados por dos caballos. Cada día se celebran alrededor de quince entierros. En la gran sala del velatorio 1, a las once tiene lugar el funeral de Dragan Z., y ya



Desde hace dos años Elke Honomann viene a menudo. Su marido murió repentinamente por un fallo orgánico. Tenía 50 años, ella 48. Considera sus visitas un trabajo de duelo: “Encuentro el cementerio tranquilizador”.

Antes de la muerte de su marido, Honomann ya disfrutaba fotografiando. Después, el cementerio se convirtió en su pasión. Fotografía tumbas desde todos los ángulos, así como animales, pájaros, corzos o liebres. Se fija en los detalles, en las estatuas, juega con la luz y la sombra. “Me gusta fotografiar desde el suelo”. Se tumba con la cámara. “A veces la gente se acerca y pregunta si me he caído y pueden ayudarme”.

Prácticamente, todos los sábados y domingos Elke Honomann va al cementerio. Llega muy temprano, cuando abre —en verano a las siete, en invierno a las ocho—. Así ha vivido el duelo, y ahora dice: “Ya no me rebelo contra ello. He tenido un compañero del alma. Y me alegro de que lo fuera”.

En el cementerio crecen zanahorias, acelgas, tomates e hinojo, en los huertos de los llamados “Ackerhelden”. Jan Pech se ocupa de 35 parcelas donde aficionados cultivan verduras para su propio consumo. A esto se le llama “el huerto urbano”. Dependiendo del tamaño de la parcela, el alquiler anual puede llegar hasta 230 euros.

El huerto, cercado y con conexión de agua, se creó el año pasado en una zona libre del cementerio. “Aquí nunca ha sido enterrado nadie”, explica el joven de 34 años. Desde la zona del huerto, sin embargo, la vista se dirige a las numerosas lápidas cercanas.

Mientras que a unos metros, en la sala, se despiden a un difunto tras otro con una ceremonia fúnebre antes de ser enterrado, aquí en primavera brotan las plantas y se abren camino hacia la vida.

El jardinero lo resume así: “La vida y la muerte, un ciclo natural”.

EL DESASTRE



Robert Weintraub

Este reportaje se publicó originalmente en The Atavist Magazine

DEL AKRON



En sus primeros días de vuelo, los dirigibles fueron aclamados como el futuro de la guerra. Nadie sabía lo letales que podían llegar a ser

Iba a ser el día más grande en la historia de Akron, Ohio (Estados Unidos). El alcalde había declarado festivo el 8 de agosto de 1931, liberando de sus mesas y cadenas de montaje a los afortunados trabajadores que aún conservaban empleo en plena Gran Depresión. Unas 250.000 personas se habían congregado para presenciar el lanzamiento oficial del USS *Akron*.

Los vecinos ya habían visto antes estas naves, sustentadas por un gas más ligero que el aire —la empresa Goodyear fabricaba globos desde 1912—, pero el *Akron* era mucho mayor. El dirigible tenía la altura de un edificio de 14 plantas, medía 240 metros de largo y pesaba 181,5 toneladas a plena carga, empujando cualquier artefacto que hubiera surcado el cielo hasta entonces. Su estructura cavernosa, formado por un esqueleto de metal curvado revestido con tejido de algodón impermeabilizado, podía albergar a 2.200 personas y requería menos de 100 tripulantes para pilotarlo.

Delante el micrófono se encontraba el contraalmirante de la Armada esta-

dounidense William Moffett. Apoyó suavemente la mano sobre el morro del *Akron* mientras hablaba. ‘No lideramos el mundo con nuestra Marina Mercante ni, por desgracia, con nuestra Armada’, dijo, ‘pero, con la construcción de este gran dirigible, pasamos ahora a liderar el mundo en aeronaves más ligeras que el aire’.

Cuando las bandas de música comenzaron a sonar, los tripulantes soltaron una amarra y, sin emitir ningún sonido, el *Akron* se elevó unos metros del suelo mientras un ‘oooo-hhh’ resonaba entre la multitud reunida en el hangar. Unos minutos después, la nave volvió a tierra. Su breve vuelo inaugural había concluido. El éxito parecía inevitable, aunque para ello hubiera que pasar por alto las tragedias anteriores.

ANTES DEL HINDENBURG, el dirigible comercial alemán que explotó el 6 de mayo de 1937 sobre Nueva Jersey, causando la muerte de 35 de las 97 personas a bordo, Estados Unidos ya había vivido su propia era de los dirigibles. Alemania había inventado los dirigibles rígidos, que utilizaban hidrógeno para volar, y la mayoría recibía el nombre de zepelines, en honor a su inventor, el aeronauta Conde Ferdinand von Zeppelin. Empleados como armas en la Primera Guerra Mundial, bombardearon indiscriminadamente Inglaterra y realizaron labores de reconocimiento sobre las trincheras europeas.

(APERTURA) U.S. NAVAL HISTORY AND HERITAGE COMMAND PHOTOGRAPH

La Armada estadounidense, preocupada por un posible conflicto con Japón, tomó nota. Si estallaba la guerra, el Pacífico se convertiría en un vasto campo de batalla en el mar, y el reconocimiento aéreo para prevenir ataques sería decisivo. Los aviones, con tecnología todavía reciente, eran lentos y tenían un alcance limitado. Los dirigibles podían cubrir mucho más territorio.

El almirante Moffett fue la fuerza impulsora del programa estadounidense de dirigibles. No tenía experiencia de vuelo —pocos la tenían entonces—, pero se había quedado fascinado tras estudiar los zepelines alemanes, y estaba convencido de que el éxito de la Armada dependía del dominio aéreo. Podrían utilizarse principalmente como exploradores, aunque quizá también como portaaviones aéreos con un alcance extraordinario.

Sin embargo, algunos consideraban que los dirigibles eran una idea insensata. De los cuatro primeros con los que contó la Armada, dos ya se habían estrellado: uno se partió en pleno vuelo de prueba en Inglaterra, cuando el hidrógeno se inflamó, causando la muerte de 44 de los 49 tripulantes; otro, adquirido en Italia, chocó contra líneas eléctricas en Virginia y explotó, dejando 34 víctimas mortales.

La solución de la Armada para los dos dirigibles restantes fue emplear helio. Era más escaso y caro que el hidrógeno, pero menos volátil. Con él volarían los dos aparatos supervivientes, entre ellos el primer dirigible cons-

truido en Estados Unidos, el *Shenandoah*. Bautizado en 1923, se convirtió en un espectáculo en los cielos estadounidenses mientras cruzaba el país de costa a costa. Cientos de bebés fueron llamados *Shenandoah* en su honor.

Pero el 3 de septiembre de 1925, el *Shenandoah* se desintegró en medio de una tormenta sobre Ohio. Catorce personas murieron y 29 sobrevivieron de forma casi milagrosa, incluyendo algunos que aterrizaron sobre fragmentos del dirigible destrozado.

Solo quedaba el USS *Los Angeles*, y el clamor de voces que se oponían al sueño de Moffett se hizo más fuerte. Quizá la crítica más vehemente fue la del general de brigada del Ejército Billy Mitchell. Como declaró a la prensa: ‘Los valientes aviadores están siendo enviados a la muerte por almirantes de despacho’.

Moffett defendió el programa en sesiones del Congreso e investigaciones de la Armada. ‘No perderemos la fe’, proclamó. ‘Construiremos y haremos volar tantos dirigibles rígidos como sea posible, para que esos hombres no hayan perdido la vida en vano’. Su postura se impuso: el ejército no estaba dispuesto a renunciar a una ventaja táctica y planeó construir un par de dirigibles aún mayores. Mitchell fue sometido a consejo de guerra por criticar a la Armada.

El primero sería el *Akron*, construido por Goodyear, que se había asociado con la industria alemana de zepelines, trasladada a Estados Unidos tras la Pri-

mera Guerra Mundial. Superaba en más de 30 metros la longitud del *Shenandoah*, y era mucho más resistente. Su armazón reforzado contaba con tres quillas —los dirigibles anteriores tenían una— y anillos metálicos de refuerzo. Los ocho motores del *Akron* podían impulsarlo hasta casi 130 kilómetros por hora, más rápido que cualquier buque del periodo de entreguerras. Cada motor estaba unido a una enorme hélice basculante, capaz de impulsarlo horizontal y verticalmente a demanda. Para su defensa, el *Akron* estaba equipado con siete ametralladoras.

taron para servir en el *Akron*. El teniente comandante Charles Rosendahl, condecorado con la Cruz de Vuelo Distinguido por su valor a bordo del fatídico dirigible, fue nombrado primer comandante. El teniente comandante Herbert Wiley sería su segundo; había formado parte del equipo de tierra del *Shenandoah* y era veterano del *Los Angeles*, el único dirigible estadounidense que no se había estrellado.

Pero el *Akron* tuvo problemas desde el principio. Algunos delatores de Goodyear consideraban que era inseguro y que pesaba en exceso. Pocos

LA AERONAVE ERA UN SÍMBOLO DE LO QUE EL PAÍS Y SUS TRABAJADORES ERAN CAPACES DE CREAR.

Lo más impresionante de todo era que la nave estaba diseñada para transportar una flotilla de aviones de reconocimiento Sparrowhawk. Un sistema de trapecio los bajaría desde el vientre del dirigible y los izaría a su vuelta. Habrían sido necesarios cuatro de los buques más rápidos de la Armada para patrullar el mismo territorio que el *Akron* en un solo vuelo. La perspectiva de una flota de dirigibles desplegando aviones exploradores para barrer el Pacífico hacía menos temible la posibilidad de guerra con Japón. Prometían a la Armada una suerte de omnisciencia.

SORPRENDENTEMENTE, media docena de supervivientes del *Shenandoah* se alis-

meses después de su lanzamiento, varios congresistas visitaron la base de dirigibles de la Armada en Lakehurst, Nueva Jersey, para llevar a cabo un vuelo promocional. Mientras esperaban para embarcar, una ráfaga de viento elevó el dirigible y luego lo estrelló con fuerza contra el suelo. Los políticos quedaron horrorizados al ver que las vigas ‘se doblaban como si fueran churros’. Un representante dijo: ‘No puedo concebir cómo alguien puede afirmar que la nave volverá a ser la misma después de semejante golpe’.

El percance motivó otra investigación, durante la cual Moffett aseguró que el *Akron* era el ‘dirigible más seguro jamás construido en ningún lugar’ y



U.S. NAVAL HISTORY AND HERITAGE COMMAND PHOTOGRAPH

‘algo de lo que todos podíamos sentirnos orgullosos’. Finalmente, el Congreso le dio la razón. Era natural que un aparato aún en fase de pruebas sufriera contratiempos. Además, el *Los Angeles* acababa de retirarse tras varios años sin incidentes, mientras que el dirigible comercial alemán *Graf Zeppelin* había recorrido más de un millón y medio de kilómetros alrededor del mundo. Los percances del *Akron* parecían simplemente cuestión de mala suerte. Para el público, el dirigible seguía siendo en 1932 un raro destello de esperanza, símbolo de lo que el país y sus trabajadores

Discurso del contraalmirante de la armada estadounidense William Moffett en la botadura del *Akron* en el hangar de la Goodyear-Zeppelin Corporation.

eran capaces de crear. El *Akron* fue declarado apto, y se continuó con la financiación de una segunda nave.

El *Akron* partió de Lakehurst en mayo de 1932, rumbo a unas maniobras de guerra en el Pacífico, en el norte de California. Descendió por la costa este, luego cruzó el sur y el suroeste del país, asombrando a quienes alzaban la vista para contemplar al leviatán en su travesía. Pero se produjeron problemas

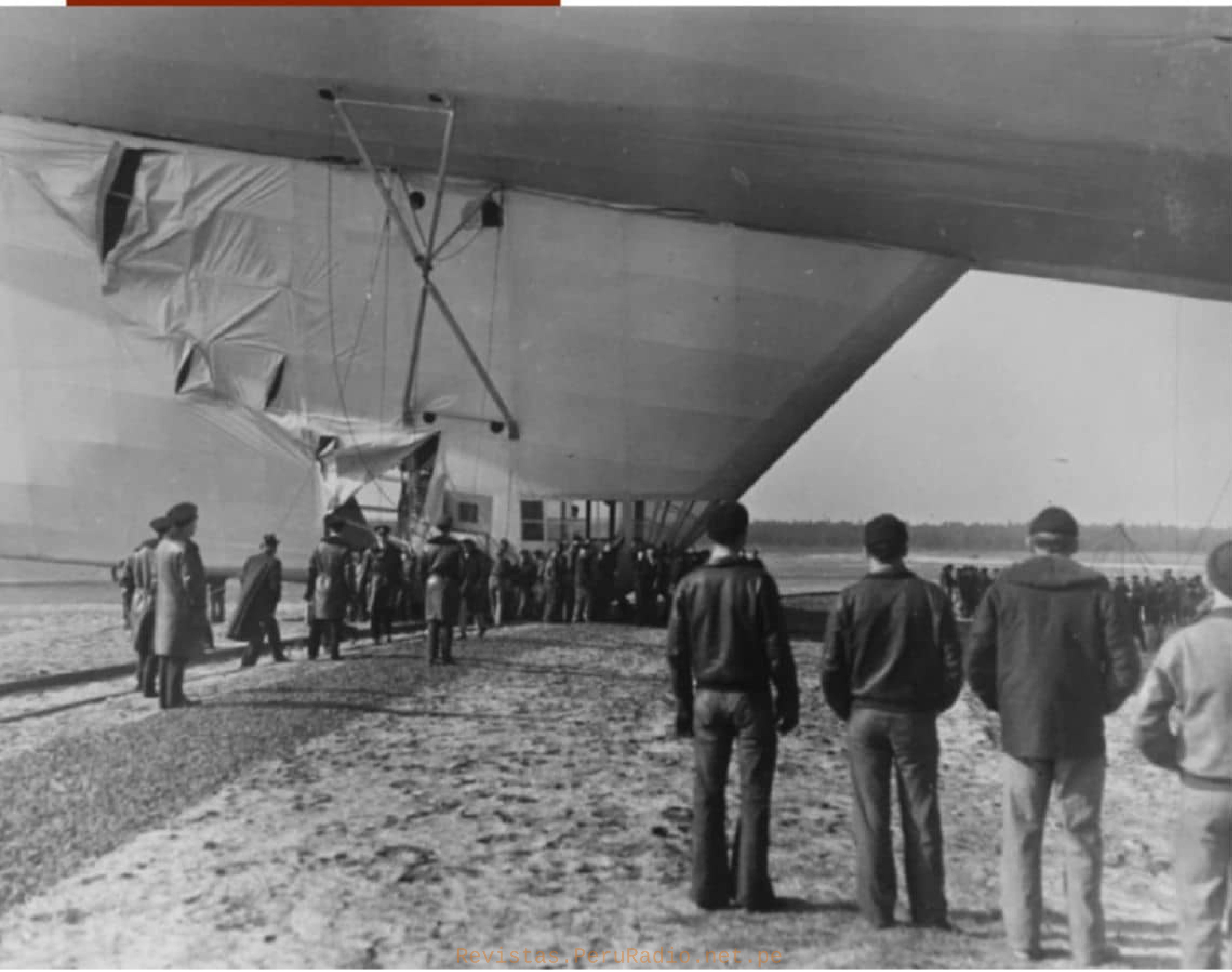
mecánicos y una explosión en un depósito de combustible. Una emisora avisó a los cámaras situados a lo largo de la ruta para que estuvieran preparados para grabar un accidente.

Tras 78 horas difíciles, el *Akron* tenía poco combustible y necesitaba hacer escala en Camp Kearny, en San Diego. Pero, a diferencia de Lakehurst, que contaba con personal entrenado para lanzar y hacer aterrizar a los dirigibles

En febrero de 1932, varios congresistas esperaban embarcar en un vuelo promocional cuando una ráfaga de viento elevó el *Akron*, causando graves daños.

—una compleja coreografía de cuerdas y cables—, en Kearny había 200 hombres entusiastas pero inexpertos.

A las 10:25 de la mañana, el *Akron* emergió entre la niebla del Pacífico a unos 360 metros de altura. Miles de curiosos esperaban en Kearny para verlo aterrizar. Cuando el dirigible soltó sus amarras, los miembros del equipo de tierra, en vez de anclarlo a la torre y a las líneas fijas, se quedaron totalmente paralizados, impresionados por la magnitud de la nave. Desde el dirigible, los tripulantes gritaban al personal en tierra implorando que sujetaran las amarras, pero los reclutas permanecie-



ron inmóviles. Rosendahl se vio obligado a abortar el aterrizaje y efectuar un segundo y lento intento de aproximación a la base.

La demora resultó crítica. Antes de que pudieran asegurarse proa y popa, el sol, ya alto en el cielo, calentó el helio del dirigible y, de repente, la cola del *Akron* comenzó a elevarse. Entonces se soltaron varias bolsas de lastre, dejando caer cinco toneladas de agua. Si la tripulación no actuaba, la nave terminaría pronto clavando el morro en el suelo, poniendo a todos en grave peligro. ‘Corten el cable de amarre’, ordenó Rosendahl. ‘¡Suéltelo todo!’

Pero no todos en tierra oyeron la orden. Cuando el *Akron* quedó liberado, se elevó bruscamente hacia el cielo, arrastrando un cable al que varios hombres seguían agarrados. Uno de ellos lo soltó en cuanto comprendió lo que ocurría. Cayó desde una altura de unos 5 metros y se rompió un brazo. Otros tres no tuvieron tanta suerte: fueron izados hacia las nubes mientras los espectadores observaban horrorizados o se desmayaban del susto. ‘Cundió la histeria’, informó *The New York Times*. ‘Los oficiales lloraban’.

Cuando la nave alcanzó 45 metros, uno de los hombres perdió el agarre y cayó al vacío, muriendo en el acto. A los 60 metros, el segundo siguió el mismo destino. Solo quedó uno, un aprendiz de marinero de 19 años llamado C. M. Cowart. Boxeador que entrenaba para un campeonato de la Armada, usó todas sus fuerzas para resistir. Rosen-

dahl puso rumbo hacia el Pacífico, con la esperanza de que, si caía, el impacto sobre el agua no fuera mortal.

Las cámaras de vídeo captaron imágenes dramáticas del salvaje periplo de Cowart mientras el *Akron* volaba hacia el oeste. Parecía estar disfrutándolo mientras saludaba a los tripulantes que lo miraban desde arriba.

Dick Deal, contramaestre, se ofreció voluntario para que lo bajaran en una silla de contramaestre. Se balanceaba como un péndulo por encima del Pacífico, intentando alcanzar el cable del que pendía Cowart. Lo intentó y falló, y volvió a intentarlo. Tras 15 minutos angustiosos, logró sujetarlo. Cuando por fin lo izaron a bordo del dirigible, pidió que se lo enseñaran. Rosendahl lo describió como ‘la persona más imperturbable que he visto jamás’.

Rosendahl atribuyó el incidente a ‘condiciones atmosféricas peculiares’, y la hazaña de Cowart ayudó a eclipsar los dos fallecidos. Era el peor percance de la aeronave hasta entonces, pero evitó un examen más riguroso. *Los Angeles Times* resumió el sentir general: ‘La nave superó una auténtica prueba’.

Aquel otoño, el programa de dirigibles de Moffett recibió un nuevo impulso del candidato presidencial Franklin Delano Roosevelt, defensor de estas aeronaves. Tras ganar la presidencia, el *Akron* sobrevoló los actos de investidura, donde Roosevelt aseguró al país que ‘a lo único que debemos temer es al propio miedo’.

Pese a su accidentado comienzo, el porvenir de los dirigibles estadounidenses parecía prometedor.

EL AKRON SE ALZABA en el Hangar N° 1 de Lakehurst el 3 de abril de 1933, un gigante en reposo. Su 59.º vuelo lo llevaría a lo largo de la costa atlántica durante unas 48 horas con el objetivo de detectar y registrar frecuencias de radio procedentes de Nueva Inglaterra.

Pero el cielo se estaba encapotando, y el parte anunciaba viento, niebla y la posible llegada de una pequeña tormenta. El aerólogo de la nave advirtió que el tiempo no sería propicio para el trabajo de radio al menos hasta el día siguiente: emprender el vuelo o no quedaba a discreción del capitán. Rosendahl había asumido recientemente otro mando, de modo que el nuevo capitán era el comandante Frank McCord, de 42 años, marino experimentado pero con escasa experiencia en dirigibles. Wiley seguía como segundo al mando. Antes de que McCord pudiera tomar una decisión, recibió una llamada desde Washington. El almirante Moffett iba de camino, acompañado de otras dos personalidades destacadas: el vicepresidente de la Mack Truck Company y el comandante de la base de Lakehurst.

Es probable que McCord se sintiera obligado a volar con el almirante, fueran cuales fueran las condiciones meteorológicas, así que la tripulación se preparó para despegar. Entre ellos estaba Dick Deal, el hombre que había rescatado a Bud Cowart sobrevolando el Pacífico.

Algunos lo llamaban 'Lucky' Deal. Le habían asignado al *Shenandoah* en su vuelo fatídico de 1925, pero cuando un compañero pidió ocupar su puesto para visitar a su familia en el Medio Oeste, Deal accedió. Se quedó horrorizado al ver a aquel hombre caer al vacío.

Deal llegó a la base con Harry Boswell, uno de los seis supervivientes del *Shenandoah* destinados en el *Akron*. Boswell frunció el ceño mientras conducía, mirando al cielo. 'Espero que tengan el buen juicio de cancelar este vuelo', dijo murmurando a Deal.

No lo hicieron. Hacia las seis y cuarto de la tarde, el *Akron* estaba casi listo para despegar, mientras descendía la niebla. Justo antes de cerrar las escotillas se produjo un cambio en la tripulación: Sid Hooper, mecánico, fue sustituido por alguien que necesitaba horas de entrenamiento. Hooper entregó el equipo y ropa de abrigo para las bajas temperaturas por la altura: una chaqueta gruesa forrada de piel, casco y botas con forro de borrego. Su sustituto se los puso y se unió a los otros 75 tripulantes. Nadie se acordó de coger los chalecos salvavidas.

A las 18:25, las enormes puertas del hangar se abrieron de par en par, dejando que la fría niebla se colara en el interior. Con visibilidad reducida, el *Akron* fue arrastrado hacia fuera con los cables, como un gigantesco perro sujeto por la correa. Cada hombre ocupaba su puesto. En la góndola de mando, en la parte inferior de la nave, estaban el comandante McCord, con el



El 11 de mayo de 1932, durante un aterrizaje fallido, tres hombres en tierra fueron arrastrados por los aires. Charles M. Cowart permaneció suspendido en el aire durante más de quince minutos.

U.S. NAVAL HISTORY AND HERITAGE COMMAND PHOTOGRAPH

teniente comandante Wiley a su lado; Moffett y sus dos invitados; y otros seis tripulantes. En una cabina superior, el oficial de radio Robert Copeland entrecerraba los ojos para intentar divisar a su mujer en la penumbra. Normalmente le prohibía ir a despedirlo. ‘Me pone nervioso’, le decía. Pero aquella noche había cedido a sus ruegos.

Dick Deal se encontraba en la proa, y en el extremo opuesto del *Akron* estaba Moody Erwin, especialista en estructuras metálicas de segunda clase.

Hacia las 19:30, Erwin se asomó por una ventana y soltó los marcos de madera que sostenían las aletas horizontales. Los motores se pusieron en marcha y se soltaron las amarras.

Un pequeño grupo en tierra —entre ellos el mecánico relevado Sid Hooper, la mujer de Copeland, miembros del personal de tierra y algunos curiosos— saludaba y aplaudía mientras la nave se elevaba. A unos 90 metros, desapareció en el brumoso cielo.

Una vez a 600 metros, McCord planeó una ruta para evitar el mal tiempo costero: primero tierra adentro, luego hacia el sur, donde el cielo estaría más despejado, después mar adentro y finalmente al norte. El destino era Newport (Rhode



El capitán R. A. White (izquierda), comandante al frente de las operaciones de rescate, y el teniente J. L. Fisher, experto en aviación, examinan los restos del dirigible.

Island), donde se preveían cielos más claros. Hora estimada de llegada: 7 de la mañana. Copeland transmitió por radio la ruta a la base. Sería el último mensaje claro recibido del dirigible.

Al sobrevolar Filadelfia, vieron relámpagos a unos 40 kilómetros al sur. En general, los dirigibles sobrevolaban por encima de la tierra en caso de tormenta: había puntos de referencia y, de noche, zonas iluminadas servían de guía. Y, en el peor de los casos, estar sobre tierra facilitaba las tareas de rescate.

Consciente de ello, Wiley sugirió al menos en dos ocasiones que la aeronave virara hacia el oeste y se internara más en el continente mientras durara la tormenta. McCord no lo tuvo en cuenta; quizá no deseaba llegar tarde a Newport teniendo en cuenta los pasajeros tan distinguidos que iban a bordo. Pero no sabía que, probablemente debido a interferencias en la radio, disponía de un parte meteorológico incompleto: en realidad, la tormenta era mucho mayor y avanzaba mucho más rápido de lo que nadie a bordo podía imaginar.

En su lucha contra el viento y la niebla, el *Akron* empezó a desviarse de su ruta y pronto se encontró sobrevolando el negro Atlántico. A las 11 de la noche,

GETTYIMAGE/ BETTMANN

la tormenta parecía perseguirlos. Estallaban relámpagos en todas direcciones mientras los torbellinos de viento alteraban el curso de la aeronave. Intentaron contactar por radio con Lakehurst, pero solo se oían interferencias. Volaban a ciegas en medio de una tormenta, con el océano embravecido bajo sus pies.

A medianoche se produjo el relevo de guardia. Ya fuera de servicio, Moody Erwin se dirigió a la cocina a por un bocadillo antes de intentar dormir. Dick Deal, también relevado, fue a la sala de fumadores. Algunos hombres más estaban allí mientras los truenos retumbaban. Cuando Deal terminó de fumar, comentó: ‘Es una mala noche para los dirigibles’, dio las buenas noches y se fue a su litera. Pero no logró dormir.

Tampoco Moffett. Los golpes y el estruendo de la tormenta hacían imposible el descanso, incluso para un viejo lobo de mar. Se levantó de la litera y regresó a la sala de control, donde McCord y Wiley seguían en sus puestos. Ambos miraban por las ventanillas, esperando distinguir algo, cualquier cosa que pudiera orientarlos. Pero los relámpagos y los truenos estallaban a su alrededor. A Wiley le parecía que el cielo se estaba partiendo en dos.

Se oyó un grito: ‘¡Estamos cayendo!’.

Las corrientes descendentes inclinaron el morro hacia el mar. Wiley corrió hasta la gran rueda que controlaba la altitud y, junto a otros tripulantes, intentó elevar la proa. La fuerza del viento y el tamaño de la nave conver-

tían la maniobra en una tarea hercúlea. Pero tirón a tirón, lograron estabilizarlo. ‘Ya la tengo, señor’, dijo un tripulante con el rostro empapado en sudor.

Wiley miró el altímetro: 335 metros —por debajo del mínimo recomendado de seguridad, entre 450 y 610 metros, y aún descendiendo—. Al menos la nave estaba nivelada, pero necesitaban ganar altura. El inmenso dirigible se quedaba sin margen de maniobra.

‘¿Suelto lastre, capitán?’, preguntó Wiley. ‘Sí’, respondió McCord. Wiley accionó un mando y unos 725 kilos de agua se precipitaron al vacío en la noche. La nave ganó altura rápidamente, estabilizándose en torno a los 490 metros. Un suspiro de alivio recorrió la góndola de mando. Pero ignoraban que la presión barométrica de la tormenta era tan baja que provocaba lecturas erróneas en el altímetro.

Hacia las 12:30 de la noche, el *Akron* cada vez era sacudido con más violencia. Desde su litera, Deal veía cómo el casco de algodón impermeabilizado sobre su cabeza se abombaba hacia dentro y hacia fuera. Intuyendo problemas, se dejó caer al suelo. Apenas sus pies tocaron el suelo, se oyó un fuerte crujido y una sacudida brusca, como si algo hubiera golpeado la nave. Deal salió al pasillo y vio cuál era la causa: dos vigas secundarias unidas a la viga principal que recorría el *Akron* de proa a popa se habían partido en dos.

Erwin salió tambaleándose de su litera casi al tiempo que Deal. Contemplaron el esqueleto roto. ‘¡Todos a

proa!”, gritó un tripulante. Deal y Erwin, descalzos, corrieron hacia delante.

Por increíble que parezca, el *Akron* no contaba con sistema de alarma ni con instrucciones de emergencia. Pero en la sala de control, Wiley percibió que el peligro era real. Emitió cinco señales largas a través de los 18 teléfonos de la nave, el código para ‘puestos de aterrizaje’. Debió de confiar en que todos supieran que aquello significaba prepararse para el impacto.

Esta vez el *Akron* se precipitó con la cola por delante. Los oficiales intentaron corregirlo, pero una violenta ráfaga de viento arrancó el cable del timón inferior. Luego la nave se inclinó casi 45 grados. Mientras Wiley se aferraba a una viga sobre su cabeza, pensó que el dirigible se había partido en dos y que caía hacia el océano. En realidad, la cola ya estaba sumergida. El traqueteo era el mar irrumpiendo por la popa.

Mientras corría hacia la proa, la inclinación era tan pronunciada que Deal tuvo que agarrarse con las manos. Erwin estaba unos 10 metros detrás. Ambos vieron cómo un enorme depósito de helio se desprendía y caía. Pasó a centímetros de Erwin. Otros seis tripulantes que estaban cerca se aferraban a las vigas mientras los cables se partían y la estructura interior se hacía añicos. Nadie gritaba; quizá porque no podía hacerse nada. Ni siquiera había chalecos salvavidas a bordo.

‘¡A toda máquina!’, gritó McCord desde la cabina de mando. Los motores, con sus 4.480 caballos de potencia

combinada, rugieron, pero nada podía hacer ya emerger la popa del agua. ‘¡Prepárense para el impacto!’, gritó Wiley. En cuestión de segundos, el resto del *Akron* quedó sumergido.

EN EL MISMO INSTANTE en que Erwin vio cómo el mar abría un boquete en el casco, saltó al agua. La enorme masa del dirigible se giraba hacia él: si no se movía rápido, lo aplastaría. Sin poder avanzar a causa de su pesada chaqueta de vuelo, se la quitó y siguió nadando.

Deal y otros quedaron atrapados entre un amasijo de cables, tuberías y alambres. El agua helada cubrió sus pies descalzos; pronto quedó sumergido. Con la fuerza desesperada de quien sabe que va a morir, se debatió hasta liberarse. Luego atravesó un hueco en el casco y emergió a la superficie.

En la góndola de mando, mientras la nave se escoraba, una corriente arrastró a Wiley por la ventana y lo sumergió bajo las olas. Fue el único de la cabina que logró salir. Nadó hasta que le ardieron los pulmones y salió a la superficie. Había conseguido alejarse del dirigible.

Erwin dedujo acertadamente que estaban cerca de la costa de Nueva Jersey. El rescate no podía tardar. Al mirar hacia el dirigible que se hundía, vio llamas; tal vez el fuego encendería las bengalas guardadas en el compartimento del navegante y permitiría que un barco de rescate localizara los restos. Pero Erwin notaba el sabor del combustible en la superficie del mar. Si el fuego prendía, lo abrasaría vivo.

Entonces apareció flotando un depósito de helio a unos veinte metros. Erwin avanzó como pudo en medio del mar embravecido y, al cabo de varios minutos, se aferró a él y descubrió que otros dos hombres hacían lo mismo: el radiooperador Copeland y un mecánico llamado Lucius Rutan.

Para entonces, la popa había desaparecido y la proa parecía un cucurucho de helado invertido. Entre la tormenta y las olas, Erwin oía los gritos de hombres desesperados. Uno de los que luchaban por mantenerse a flote era Deal. Llevaba veinte minutos luchando por mantener

Cerca de allí, Wiley nadaba para mantenerse con vida. Tenía las manos congeladas y las piernas entumecidas, pero aún le quedaban fuerzas. Cuando pasó flotando un trozo de madera a la deriva, de unos 30 centímetros de ancho, se aferró a él... pero perdió el agarre cuando sus dedos helados se soltaron con la llegada de una ola.

Los cuatro que seguían aferrados al depósito de helio tenían dificultades para sujetarse. Olas en todas direcciones les hacían perder el agarre y alejarse, pero lograban volver al depósito. Erwin empezó a perder el conoci-

«¡HAY UN BARCO!», GRITÓ DEAL. SE VEÍA UNA SILUETA FANTASMAL EN LA DISTANCIA.

la cabeza fuera del agua. El aire estaba cargado de vapores, lo que dificultaba la respiración. Un relámpago iluminó un depósito de helio que pasaba flotando, y Deal nadó hacia él con todas sus fuerzas, subiendo por un fuerte oleaje y bajando por la otra cara. Los brazos le pesaban como si fueran de cemento. Finalmente se quedó flotando, rendido, y empezó a hundirse. Entonces una mano lo agarró por el cuello de la camisa y lo arrastró hasta el depósito.

—¿Quién eres? —gritó Deal.

—Erwin —respondió su salvador—. Y Rutan —añadió Erwin—.

—Este es Copeland.

Al menos, tenía compañía mientras luchaba por sobrevivir.

miento. Ahora sentía calor, casi comodidad: estaba entrando en hipotermia.

—¡Erwin! —gritó Deal.

Aturdido, Erwin abrió los ojos, sacudió la cabeza y luego la hundió un instante en el agua para espabilarse. Le hizo un gesto con la cabeza a Deal: un gesto de calma y de agradecimiento. Ahora se habían salvado el uno al otro.

Deal alargó los brazos sobre el depósito, llamando a Erwin. Poco después las dos parejas habían entrelazado los brazos. Al cabo de unos minutos, Deal miró a lo lejos. “¡Hay un barco!”, gritó. A lo lejos se distinguía un contorno.

Entonces una ola enorme lanzó el depósito a la deriva. Rutan salió despedido al agua. Se agitó y luego se hundió.

El barco era el *Phoebus*, petrolero alemán que acababa de salir de Nueva York con destino a México. El capitán Karl Dalldorf había visto las luces del dirigible y cambiado el rumbo. Al acercarse, un vigía gritó: 'Mann über bord!' (¡Hombre al agua!). Wiley había logrado dejarse llevar por las olas hacia el barco. Alguien le lanzó un salvavidas y lo izaron a bordo.

Poco después, otro salvavidas realizó un arco entre la lluvia y la niebla. Para Erwin, ya sumido en la hipotermia, parecía moverse a cámara lenta. Cuando cayó a unos diez metros de él, lo miró con una curiosidad distante. Deseaba dormir. Pero tenía que

moverse. Logró pasar el brazo derecho por el aro y, luego, perdió el conocimiento. Fue izado a bordo a las 2 de la madrugada, casi hora y media después de que el *Akron* se hundiera.

Deal no quería dejar el depósito. El viento parecía arreciar. Distinguió unas figuras en el *Phoebus* que estaban bajando una embarcación más pequeña al mar. Después se dirigieron hacia él. Luego pasó flotando una gran embarcación: el único bote salvavidas del *Akron*. Tenía catorce plazas. Todas vacías.

Todo se volvió borroso. Cuando vio que subían a Copeland a la embarcación pequeña, creyó estar soñando. Lo estaban izando. Luego se desmayó.

Recepción de los supervivientes del *Akron* a. A la derecha, el comandante Herbert V. Wiley (traje claro), el suboficial de segunda Richard E. Deal y el especialista en estructuras metálicas de aviación Moody Erwin (con la mano vendada).



SOLO CUATRO HOMBRES —Wiley, Deal, Erwin y Copeland— fueron rescatados. Las lanchas navegaron entre los restos durante horas, pero no se encontró a nadie más con vida. Al final solo sobrevivieron tres de los 76 que iban a bordo: Copeland murió de hipotermia.

Deal volvió en sí en un camarote. Estaba desnudo y le habían colocado a su alrededor botellas de whisky llenas de agua caliente. Los marineros alemanes lo frotaban con energía, intentando que le circulase la sangre. Tiritaba con tal violencia que no podía hablar. Al ver que una de las botellas aún tenía whisky, la agarró y dio un largo trago. Los marineros lo animaron a seguir bebiendo y Deal se acabó la botella entera (equivalente a 750 ml).

El alcohol hizo que recuperara el habla. Wiley entró en el camarote. Deal solo le vio unas ojeras marcadas, pero parecía sorprendentemente bien. “¿Cómo te encuentras?”, le preguntó.

“Bien. ¿Cuántos supervivientes hay, señor?”. Wiley dudó. “No muchos”.

Erwin estaba en un camarote contiguo. En cuanto abrió los ojos, el alemán que tenía al lado lo incorporó y le vertió whisky en la garganta. Erwin, creyendo que estaba en el mar y que acababa de tragar agua salada, apartó el vaso de un manotazo antes de desmayarse.

Cuando la Armada recibió la noticia del siniestro, envió un pequeño zepelín de búsqueda con una tripulación de siete personas. Con aquel tiempo endiablado, el zepelín se estrelló y murieron dos personas más.

Al día siguiente, *The New York Times* abrió con el titular ‘El dirigible *Akron* se estrella durante una tormenta eléctrica en el mar’. Era el peor desastre de la breve historia de la aviación. La cifra de muertos quintuplicaba la del *Shenandoah*. Incluso el accidente del *Hindenburg*, que tardaría cuatro años en producirse, sería la mitad de letal.

El presidente Roosevelt lo calificó de tragedia nacional, pero quería que el programa continuara. A su juicio, esos hombres no debían morir en vano.

Así, el sueño del almirante Moffett sobrevivió a su muerte, aunque no por mucho tiempo. Menos de dos años después, el *Macon* se estrelló. La causa fue inquietantemente similar a la que destruyó al *Akron*: un viento impulsado por una tormenta lo empujó al océano frente a California. Al mando estaba nada menos que Herbert Wiley.

Por fortuna, habían aprendido. Había chalecos salvavidas y abundaban los botes salvavidas. De los 81 hombres a bordo, murieron dos. Wiley recibió una medalla por salvar a uno de sus tripulantes.

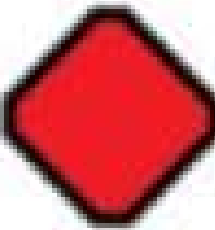
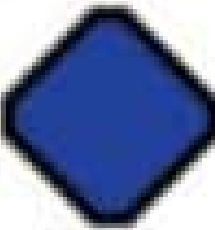
El deseo de Estados Unidos de construir más dirigibles se fue apagando por fin. *The New York Times* admitió el ‘ocaso de los zepelines’. Y cuando el *Hindenburg* estalló en llamas en 1937, fue el final de los dirigibles para la Armada estadounidense. Los fondos se destinaron a aviones y a portaaviones que flotaban, en lugar de volar.

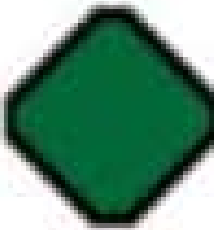
La era estadounidense de los dirigibles había terminado. ♦

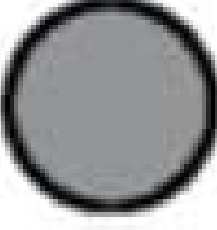
ROMPECABEZAS

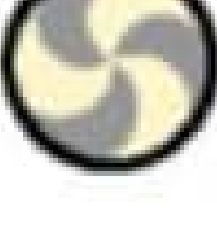
Desconcertante billar

FÁCIL La mayoría de las bolas de billar son lisas o rayadas, pero Over-Dunnet Games Co. vende juegos Deluxe y Super Deluxe (que se muestran a continuación) con otros motivos. Los números de las bolas de cada juego forman patrones lógicos cuando las bolas se colocan en la bandeja correspondiente a su juego. Debajo de cada bandeja hay 10 bolas de ese juego. Coloca sus números en las bandejas para revelar los patrones del sistema de numeración de cada juego. Solo una bola tiene el mismo color y patrón en ambos juegos. ¿Cuál es?





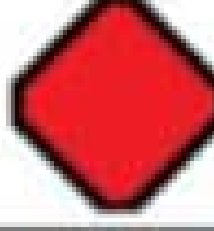




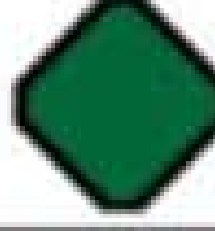


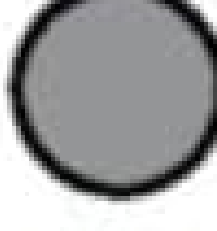
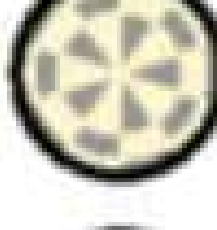
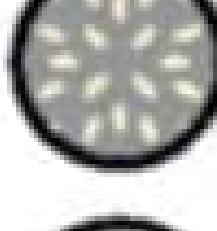






















DARREN RIGBY (DESCONCERTANTE BILLAR)

Número cuadrado

Múltiplo de 4



(Múltiplo de 3) más 1

En los círculos correctos

DIFÍCIL En un diagrama de Venn, todos los elementos dentro de cada círculo tienen la propiedad de ese círculo, y todos los elementos fuera de él no la tienen. Escribe un número menor de 100 en cada una de las ocho secciones del diagrama (las siete dentro de los círculos superpuestos, más la exterior) utilizando cada dígito del 0 al 9 solo una vez. El número de la sección exterior es el mayor.

Limpieza de primavera

FÁCIL Carlos y su mujer, Raquel, deciden que es hora de que sus hijos, Carlitos, Benjamin y Noah, echen una mano con la limpieza de primavera. Hay cinco tareas principales:



fregar los
suelos



quitar el
polvo de los
ventiladores
de techo



limpiar la
terrazza con
una hidro-
limpiadora



limpiar los
residuos de
los canalones



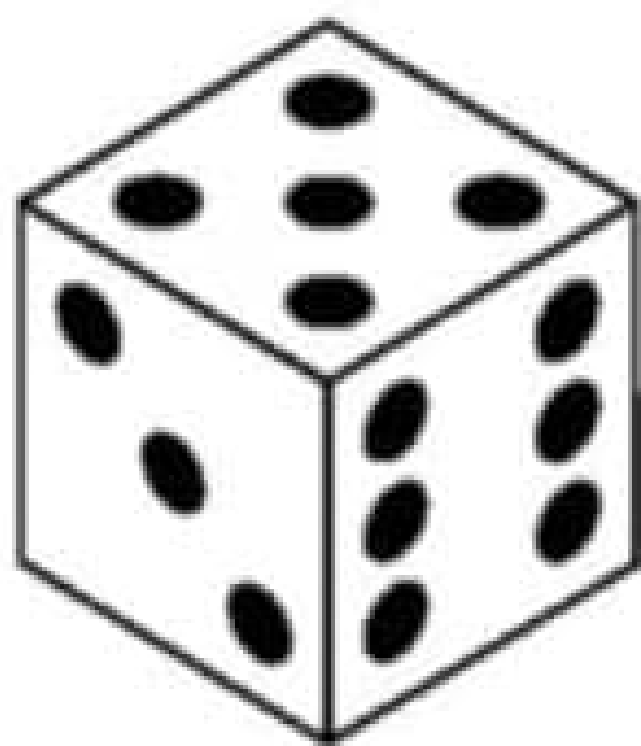
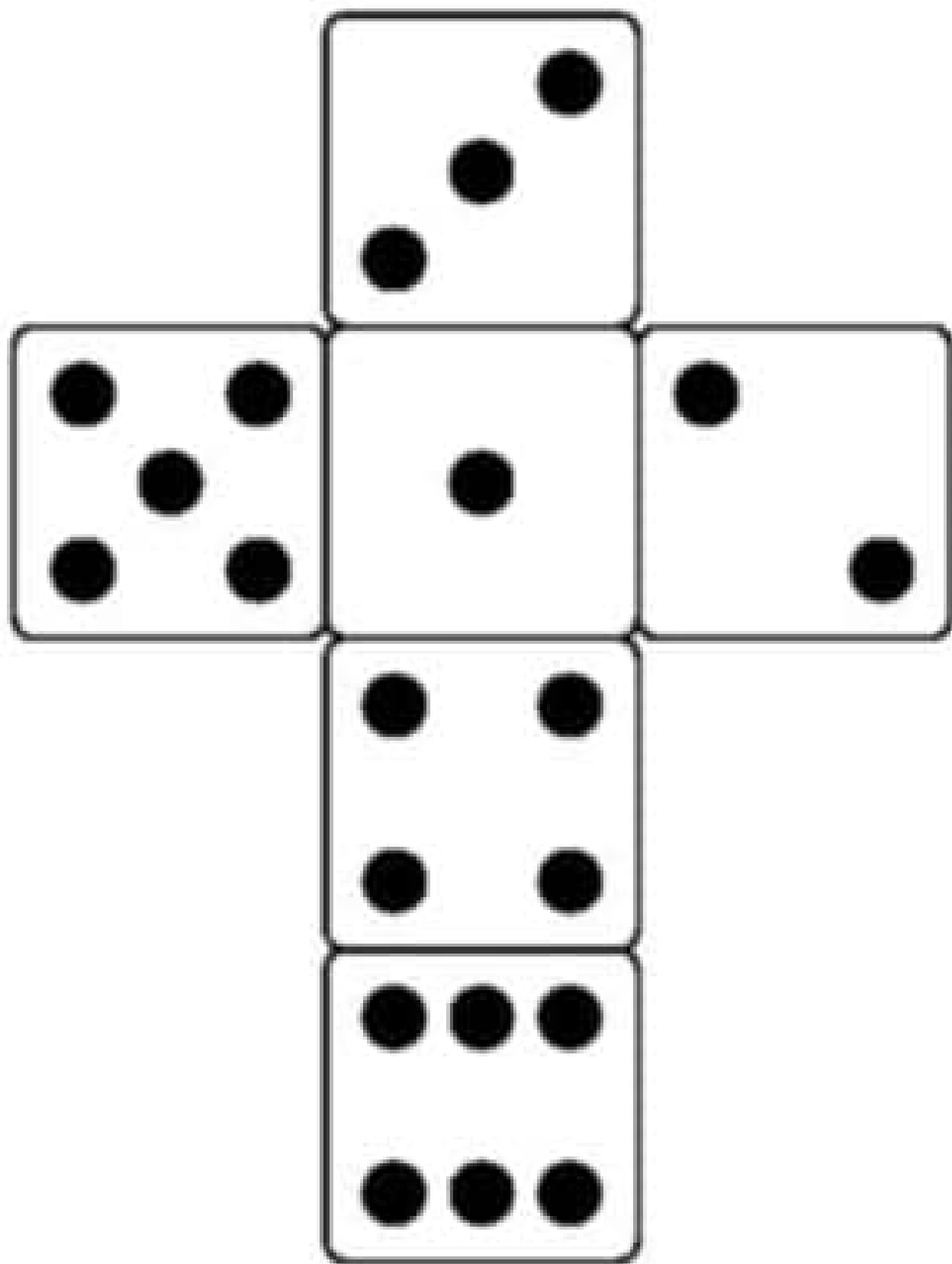
tirar la
comida
caducada del
congelador

Cada miembro de la familia es responsable de una de estas tareas. Utilizando las siguientes pistas, determina qué hace cada uno:

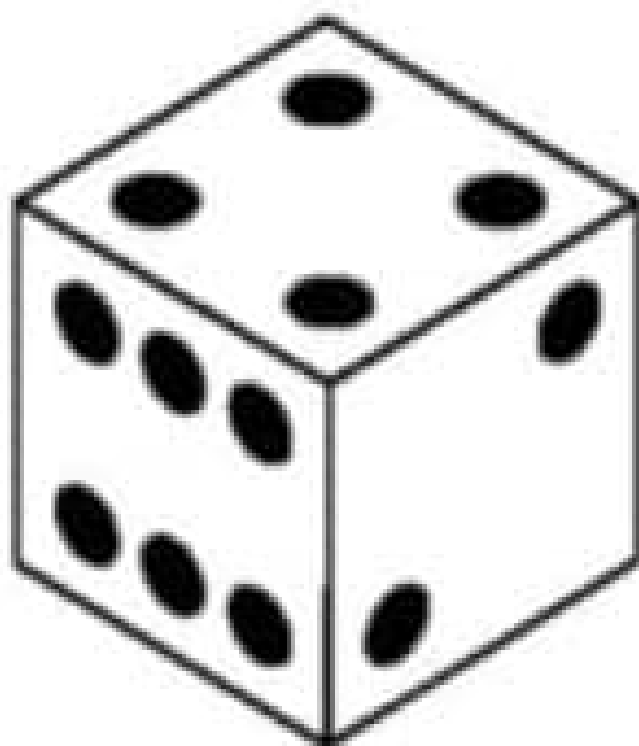
- ♦ Carlos necesitará una escalera.
- ♦ La tarea de Raquel tiene que ver con el agua.
- ♦ Benjamin estará dentro y Noah fuera.
- ♦ Nadie llamado Carlos limpiará el polvo de los ventiladores de techo.

Impossible

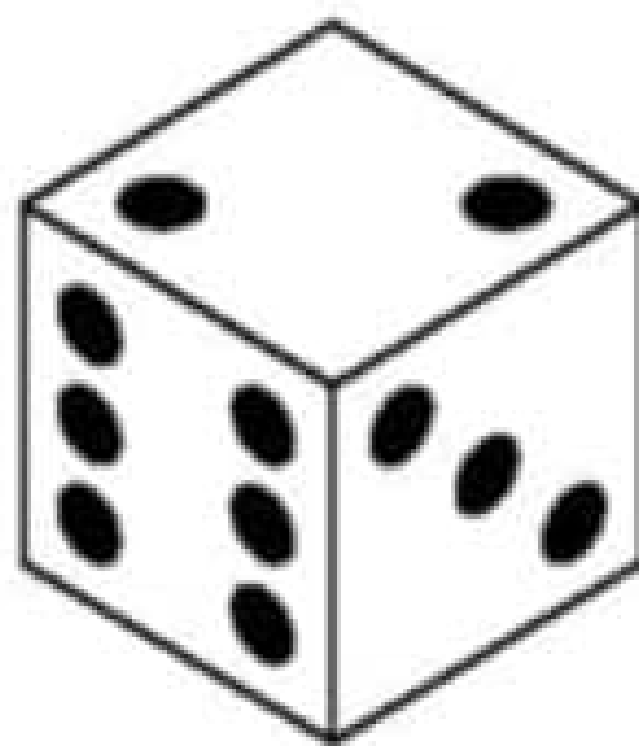
MEDIO Al observar esta plantilla plana de un dado, ¿qué vista (A, B o C) NO podría representar una vista del dado una vez montado?



A



B



C

SOLUCIONES

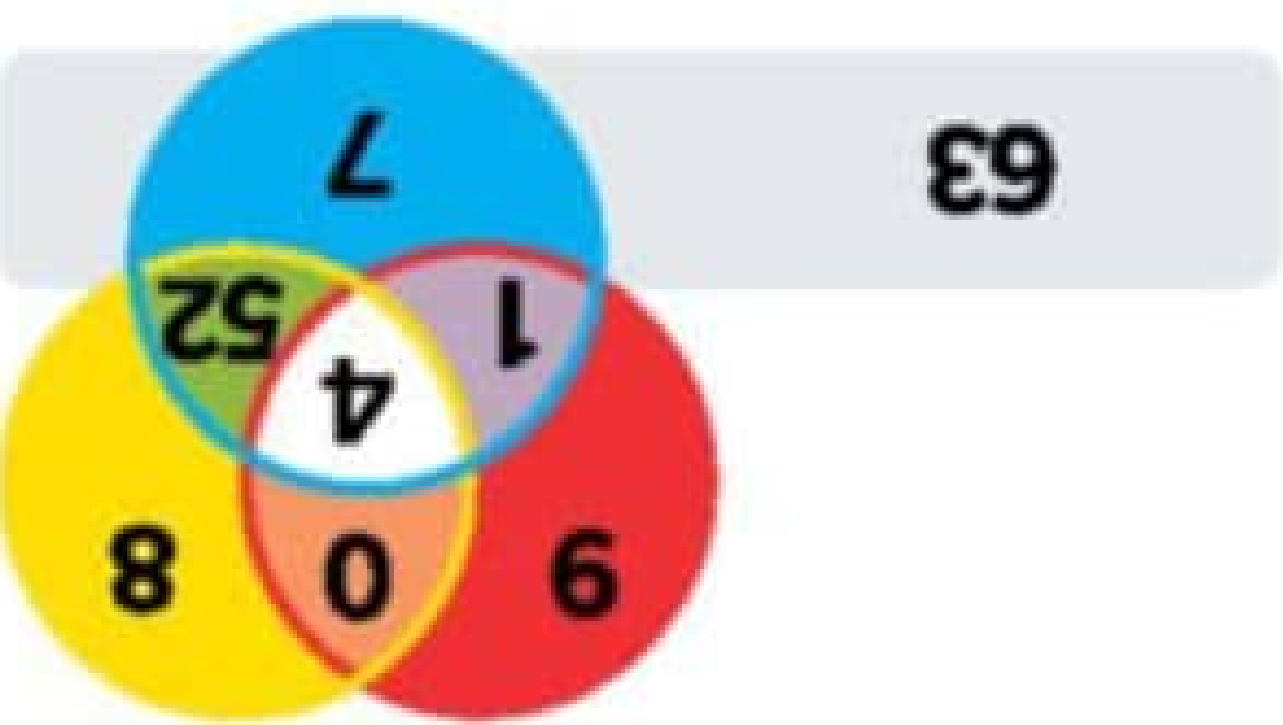
En los círculos correctos

El verde solo puede ser 28, 40, 52 o 76: un número de dos dígitos. Dado que 10 dígitos completan ocho secciones, hay dos números de dos dígitos: ahí y fuera, ya que el exterior es el número mayor. El resto son números de un dígito. Eso hace que el rojo sea el 9, el naranja el 0, el amarillo el 8, el morado el 1, el blanco el 4 y el azul el 7, lo que deja el 52 para el verde y el 63 para el exterior.

Impossible

Carlos está limpiando los canales, Jackie fregando los suelos, Carlitos vaciando comida del congelador, Benjamín limpiando el polvo de los ventiladores de techo y Noah lavando a presión la terraza.

primavera Limpieza de



1	26	27	34	33	16	15
2	25	28	35	32	17	14
3	24	29	30	31	18	13
4	23	22	21	20	19	12
5	6	7	8	9	10	11

1	5	9	13	17	21
2	14	10	22	18	6
3	7	11	15	19	23
4	16	12	24	20	8

Desconcertante
El 9 en ambos es azul
biliar
sólido.

EMILY GOODMAN (IMPOSIBLE)

TRIVIAL

1. Durante siglos se pensó que la Tierra era el centro del universo. Una teoría cambió ese paradigma al proponer que los planetas giran alrededor del Sol. ¿Qué científico suele asociarse con la formulación moderna del modelo heliocéntrico en Europa?

- a) Galileo Galilei
- b) Nicolás Copérnico
- c) Isaac Newton
- d) Johannes Kepler

2. En medicina, hubo una idea que revolucionó la comprensión del cuerpo: que la sangre circula en un circuito cerrado impulsado por el corazón. ¿Quién describió este modelo de forma decisiva en el siglo XVII?

- a) Hipócrates
- b) Andrés Vesalio
- c) William Harvey
- d) Louis Pasteur

3. Algunos países tienen territorios dispersos por el mundo, lo que hace que “vivan” en varios horarios a la vez. ¿Qué país (contando territorios de ultramar) suele considerarse el que tiene más husos horarios?

- a) Rusia
- b) Estados Unidos
- c) Francia
- d) China

4. Las auroras boreales y australes no son “luces mágicas”: están ligadas al



Sol y al campo magnético terrestre. ¿Qué las provoca principalmente?

- a) Reflejo de la luz lunar en cristales de hielo
- b) Rayos X provenientes de tormentas eléctricas
- c) Interacción de partículas solares con la atmósfera y el campo magnético
- d) Combustión de gases en la alta atmósfera

5. La palabra “cuarentena” tiene un origen histórico ligado a antiguas medidas sanitarias en puertos. ¿A qué número hace referencia?

- a) 7 días
- b) 10 días
- c) 30 días
- d) 40 días

6. Hay imágenes que se vuelven universales por su fuerza emocional. *El grito*, con su figura angustiada y su cielo vibrante, es una de ellas. ¿Quién la pintó?

- a) Gustav Klimt
- b) Edvard Munch
- c) Wassily Kandinsky
- d) René Magritte

7. Una novela que se volvió sinónimo de vigilancia total, manipulación del lenguaje y control social es 1984.

¿Quién la escribió?

- a) Aldous Huxley
- b) George Orwell
- c) Ray Bradbury
- d) H. G. Wells

8. En la vida cotidiana, escaneamos códigos QR para menús, pagos y entradas. Ese sistema nació como una solución industrial para rastreo rápido. ¿En qué país se desarrolló originalmente?

- a) Estados Unidos
- b) Japón
- c) Alemania
- d) Corea del Sur

9. Hay un objeto matemático famoso por “engañar” a la intuición: si lo recorres con el dedo, vuelve al punto de partida sin haber cambiado de lado... porque, en cierto sentido, no hay “dos lados”. ¿Cómo se llama?

- a) Toroide
- b) Cinta de Möbius
- c) Esfera de Riemann
- d) Triángulo de Sierpinski

10. Aunque suele asociarse al jazz y al pop, el saxofón tiene una clasificación curiosa por cómo produce el sonido. ¿A qué familia de instrumentos pertenece?

- a) Cuerdas
- b) Percusión
- c) Viento-metal
- d) Viento-madera

11. Los flamencos no nacen rosados “de fábrica”: su color se relaciona con lo que comen. ¿Qué explica mejor ese fenómeno?

- a) Un pigmento que producen sus huesos
- b) Coloración por minerales del agua
- c) Pigmentos (carotenoides) de su dieta, como crustáceos y algas
- d) Cambios hormonales por temperatura

12. En química, hay sustancias que aceleran reacciones sin consumirse en el proceso, como si fueran “facilitadores” del cambio. ¿Cómo se llama esa clase de sustancia?

- a) Solvente
- b) Catalizador
- c) Electrolito
- d) Isótopo

13. La Carta Magna suele mencionarse como un hito en la historia de los derechos y los límites al poder monárquico en Inglaterra. ¿En qué siglo fue firmada?

- a) Siglo XI
- b) Siglo XIII
- c) Siglo XV
- d) Siglo XVII

Respuestas: 1. b) Nicolás Copérnico. 2. c) William Harvey. 3. c) Francia. 4. c) Interacción de partículas solares con la atmósfera y el campo magnético. 5. D) 40 días. 6. b) Edward Munch. 7. b) George Orwell. 8. b) Japón. 9. b) Cinta de Möbius. 10. d) Viento-madera. 11. c) Pigmentos (carotenoides) de su dieta. 12. b) Catalizador. 13. b) Siglo XIII.

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“**Renacerán** muchas palabras ya
perecidas, y caerán las que ahora
están de moda, si así lo quiere el uso,
en cuyo poder residen el arbitrio, la
autoridad y la norma del habla.”
(Horacio, *Arte poética*, vv. 70-73)

1. axioma **A** Inflamación del ganglio axilar. **B** Principio fundamental de una ciencia. **C** Señal indescifrable del espacio estelar.

2. probiótico **A** Antiabortista, defensor de la vida. **B** Papilla infantil.
C Microorganismo beneficioso para la flora intestinal.

3. mesura **A** Medición. **B** Ultraje por mesar la barba. **C** Moderación, comedimiento.

4. periplo **A** Túnica de las vestales romanas. **B** Recorrido con retorno al punto inicial. **C** Ascenso a un lugar sagrado.

5. druida **A** Destructor. **B** Embarcación rompehielos. **C** Miembro de la clase sacerdotal céltica.

6. balasto **A** Reptil gigante. **B** Conjunto de residuos de una zona industrial.

C Capa de piedras que soporta las traviesas de una vía férrea.

7. gálibo **A** Golpe de tos con esputos de sangre. **B** Perímetro que marca las dimensiones máximas de un vehículo.
C Arancel.

8. pesquisa **A** Pesca de supervivencia.
B Investigación, indagación. **C** Sospecha.

9. efluvio **A** Reconstrucción de un cauce fluvial. **B** Elevación mística. **C** Emanación material o inmaterial.

10. casaca **A** Chaquetón de uniforme.
B Mujer de una tribu asiática. **C** Bolsa de tela.

11. sortilegio **A** Suerte encadenada.
B Adivinación mediante actos supersticiosos. **C** Especie de anillo.

12. repunte **A** Anotación coincidente o repetida. **B** Enfermedad cíclica. **C** Inicio de un crecimiento.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. axioma (B) Principio fundamental de una ciencia: “Pero en política, me temo, todo el mundo debería tener pensado su final con detalle por un sencillo axioma ontológico: todo termina”.

2. probiótico (C) Microorganismo beneficioso para la flora intestinal: “¿Los probióticos pueden ser útiles para mejorar nuestro microbioma y nuestra salud?”.

3. mesura (C) Moderación, comedimiento: “Así, si el primer consejo es la mesura, “la sobria ebrietas”.

4. periplo (B) Recorrido con retorno al punto inicial: “Este periplo internacional permitió que la obra sobreviviera”.

5. druida (C) Miembro de la clase sacerdotal céltica: “Una nueva lectura de un canto de druida en Galicia plantea un origen atlántico del gaélico”.

6. balasto (C) Capa de piedras que soporta las traviesas de una vía férrea: “Entre posibles indicios... se encuentra el balasto o piedras sueltas que forman parte de la plataforma de la vía”.

7. gálibo (B) Perímetro que marca las dimensiones máximas de un vehículo: “...el descarrilamiento del tren Iryo

motivó la invasión del gálibo de la vía 2 con sus tres coches traseros”.

8. pesquisa (B) Investigación, indagación: “...las pesquisas van rápido y el pasado viernes ya fue hecho público un informe preliminar”.

9. efluvio (C) Emanación material o inmaterial: “Lo nuevo es la gloria, esa papilla de mala digestión hecha de destellos dorados, efluvios y metales pesados”.

10. casaca (A) Chaquetón de uniforme: “Las botonaduras de las casacas no se desprenden de manera accidental”.

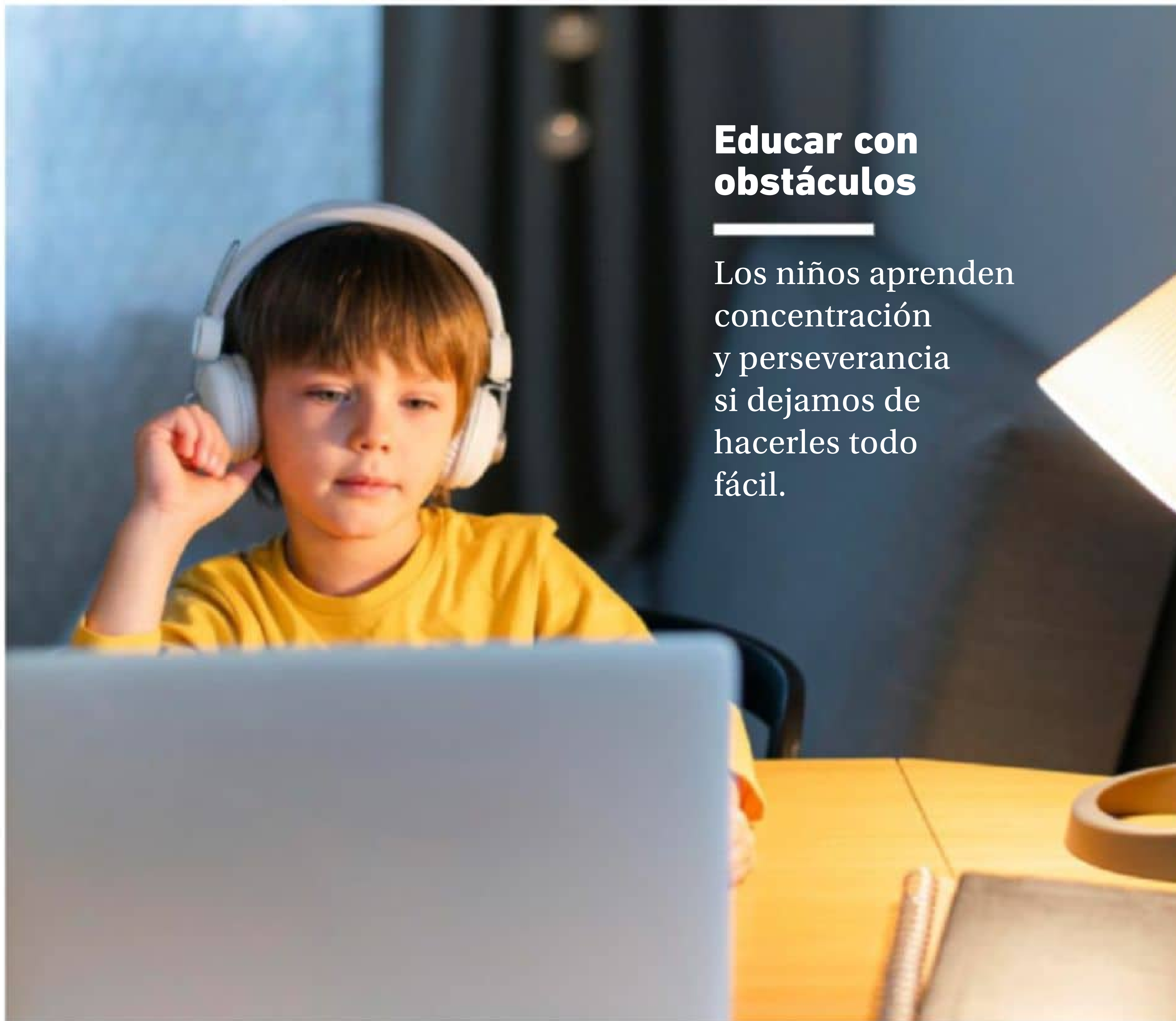
11. sortilegio (B) Adivinación mediante actos supersticiosos: “El protagonista es un aprendiz que decide aprovechar la ausencia de su maestro para experimentar con los sortilegios que le ha visto usar”.

12. repunte (C) Inicio de un crecimiento: “Sin embargo, el repunte fue efímero”.

Puntuación

- 5 - 7: podría estar mejor
- 8 - 10: correcto
- 11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES



Educar con obstáculos

Los niños aprenden concentración y perseverancia si dejamos de hacerles todo fácil.

Confesiones de un antivacunas

Antes difundía teorías conspirativas sobre las vacunas, pero hoy intento convencer a los padres de lo contrario.

Jóvenes en busca de espiritualidad

En un mundo convulso, cada vez más jóvenes se toman un respiro en monasterios y comunidades religiosas.

Libertad, viento y valor

Cuarenta y siete mujeres navegando por el Atlántico en busca de aventuras... o de tranquilidad.

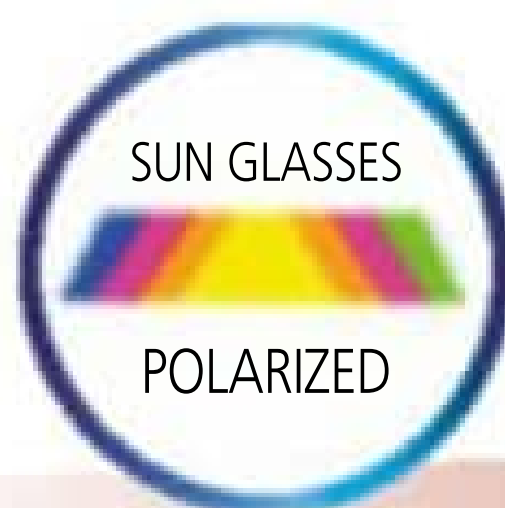
FOTO: FREEPIK GENERADA POR IA

ÚLTIMA RISA





CON TODAS LAS GARANTÍAS DE CALIDAD:



Tus ojos bien protegidos ¡siempre!

Evitan deslumbramientos y se ajustan perfectamente a la cara: con las **Gafas NUVUE** evitarás los molestos reflejos y verás super-nítido en el exterior y en el interior ¡incluso conduciendo!



Gafas de sol NUVUE
Con lentes "inteligentes": se adaptan a la luz

2 GAFAS
Por sólo
39,90€



Gafas nocturnas NUVUE

Lentes tintadas en amarillo



Reducen el
deslumbramiento



✓ TECNOLOGÍA FOTOCRÓMICA:

Las lentes de las gafas de sol se adaptan a la luz ambiente

Al sol se oscurecen, para no forzar la vista; en el interior, se aclaran ¡para no tener que quitarlas

✓ SUJECIÓN AJUSTABLE

Cómodas y seguras

Se fijan perfectamente a la cara, impidiendo que se caigan, rayen o rompan.



✓ LENTES POLARIZADAS

Con PROTECCIÓN UV400: para cuidar tus ojos

- Ayudan a bloquear los rayos ultravioleta UVA y UVB, muy nocivos para la vista.
- Mejoran la luminosidad de la visión conduciendo.



✓ MONTURA UNISEX

Elegante, ligera y moderna

Favorece tanto a hombres como a mujeres y ni las notas mientras las llevas puestas. ¡Te van a encantar!

**Llama ahora y consigue
los 2 pares de Gafas NUVUE
(Gafas de sol + Gafas nocturnas)**

¡POR SÓLO 39,90€!

(más 4,95€ por gastos de envío)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

Y de
REGALO

**2 Estuches
+
2 Paños
de microfibra**



EY17



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



FOTO: © BELICHTUNGSQUARTIER / STOCK.ADOBE.COM

Plantas poderosas

← página 74